

# 2月のメニュー

2026年

認定こども園 ひろせ保育園

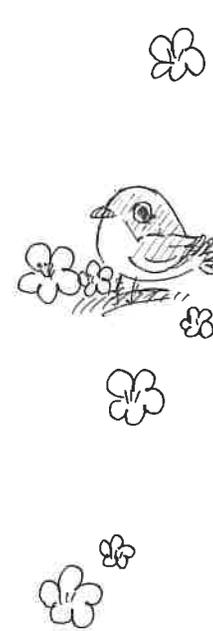
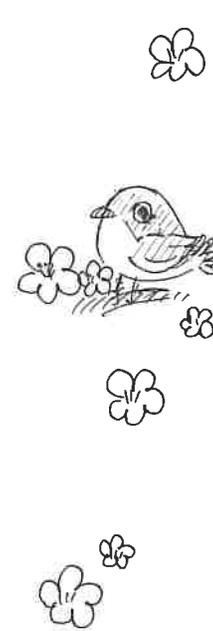
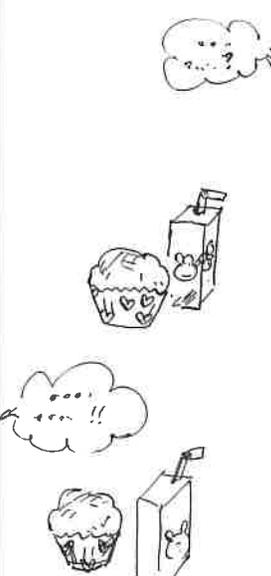
	月	火	水	木	金	土
昼食	2. 肉じゃが キャベツの磯あえ ブロッコリー もやしとあげの みそ汁 りんご	3. 鬼ごはん お魚ハンバーグ ほうれん草のあえ物 かみなり汁 オレンジ	4. 麻婆春雨 かぼちゃの土佐煮 ブロッコリー きのこの田舎汁	5. 肉みそうどん ブロッコリーの 中華あえ ワカメスープ バナナ	6. 雑穀ごはん さばのカレー煮 白菜の塩昆布あえ ほうれんそう 大根とあげのみそ汁	7. トマト風味の ハヤシライス バイクドポテト 食べるいりこ
おやつ	シュガートースト 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	炊き込みごはん お茶	りんごのガレット 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	9. 和風ポトフ ブロッコリーと コーンのサラダ ひとくちさつま オレンジ	10. タラのチリソース キャベツのごまあえ ほうれんそう 豆腐となめこの みそ汁 りんご	11. 建国記念日 	12. 天然酵母パン チキングラタン こまつなの ドレッシングあえ ひとくちかぼちゃ 野菜スープ オレンジ 洋風ちらしずし	13. 麦ごはん あじの利休焼き りんごと キャベツのサラダ ブロッコリー 玉ねぎとあげのみそ汁	14. クラス懇話会 新年度説明会 
おやつ	抹茶ケーキ 牛乳	豆乳プリン お茶		お茶	チーズいももち 牛乳	
昼食	16. 八宝菜 かぼちゃの黒ごま煮 ブロッコリー 豆腐とワカメの みそ汁	17. さばのみそ煮 さつまいもと りんごのサラダ こまつな キャベツとあげの みそ汁	18. お楽しみ バイキング 	19. 鶏の照り焼き 高野豆腐の五目煮 こまつな にゅうめん汁 バナナ	20. 雑穀ごはん 鮭のケチャップ焼き キャベツのナムル ブロッコリー 豚汁	21. ビビンバ丼 大根と厚揚げの煮物 チーズ
おやつ	フルーツゼリー お茶	マカロニきなこ 豆乳りんご	お誕生日 スペシャル	お好み焼き 牛乳	みそ焼きおにぎり お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	23. 天皇誕生日 	24. さわらの風味焼き 蒸し野菜の オーロラあえ 豆乳みそ汁 りんご	25. かぼちゃの ミートソース焼き ひじきのマリネ ブロッコリー 野菜たっぷりみそ汁	26. 鶏のから揚げ キャベツの ゆかりあえ こまつな 豆腐とワカメの みそ汁 バナナ	27. 麦ごはん 鮭の変わり西京焼き 刻み昆布の煮物 ほうれんそう 切干大根とあげの みそ汁 ぽんかん	28. ポークカレー キャベツの甘酢あえ 食べるいりこ
おやつ		パインチーズ クラッカー 牛乳	ピーチケーキ 牛乳	きなこトースト 牛乳	野菜チャーハン お茶	バナナ スイーツ 牛乳

昼食	2月3日は節分です。 保育園では豆に見立てた丸めた新聞紙で豆まきをします。 給食も節分献立で鬼ごはん、いわしハンバーグ、鬼まんじゅうです。 節分には魔除けのために、ひいらぎいわしといって、ひいらぎの枝に 焼いたいわしの頭を刺し戸口などに飾る昔からの風習があります。 また、いわしを食べることで無病息災の願いが込められています。 子どもたちは鬼ごはんを食べ、鬼退治をし、いわしハンバーグを食べ、 1年間の健康を願います。	2月が旬の食材 こまつな、ブロッコリー キャベツ、白菜、大根など 冬野菜はビタミンやミネラルが 豊富で風邪予防に効果的です。 春野菜に比べて苦味が少なく 甘味のある野菜が多いです。
おやつ	※金芽米を使っています	

# 2月の離乳食メニュー(2/2~2/14)

2026年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食 2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ
	昼食 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、キャベツ、 さつまいも、 ほうれんそう 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 大根 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ じゃがいも しらす だし(昆布)
	おやつ 食パン ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食 2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ
	昼食 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ ささ身 肉じゃが キャベツの磯あえ もやしのみそ汁	全がゆ~軟飯 たまねぎ、キャベツ、 さつまいも、 ほうれんそう 白身魚 ほうれんのあえ物 かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー しらす マーボー春雨 かぼちゃの土佐煮 きのこの田舎汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも ささ身 ブロッコリーの 中華あえ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 大根 白身魚 白菜の塩昆布あえ 大根とあげのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ じゃがいも しらす ベークドポテト
	おやつ トースト ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食 9. フルーツ	10. フルーツ	11.  建国記念日  	12. フルーツ	13. フルーツ	14.  クラス懇話会 新年度説明会  
	昼食 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 さつまいも ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう 豆腐 だし(昆布)		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	
	おやつ ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク		蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食 9. フルーツ	10. フルーツ	11.  建国記念日  	12. フルーツ	13. フルーツ	14.  クラス懇話会 新年度説明会  
	昼食 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 さつまいも ささ身 和風ポトフ ブロッコリーと コーンのサラダ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう 豆腐 キャベツのごまあえ 豆腐となめこの みそ汁		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ しらす こまつなの ドレッシングあえ 野菜スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 キャベツのサラダ たまねぎのみそ汁	
	おやつ ホットケーキ ミルク	おにぎり ミルク		蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	

# 2月の離乳食メニュー(2/16~2/28)

2026年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土	
5~8ヶ月頃	補食	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 玉ねぎ、キャベツ、 さつまいも、 こまつな 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、大根、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、大根、 ほうれんそう しらす だし(昆布)
	おやつ	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	キャベツがゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 豆腐 八宝菜 かぼちゃの黒ごま煮 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 玉ねぎ、キャベツ、 さつまいも、 こまつな 白身魚 さつまいもの白あえ キャベツのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 キャベツのツナあえ 白菜のスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな ささ身 鶏の照り焼き 高野豆腐の五目煮 にゅうめん汁	全がゆ~軟飯 人参、大根、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 鮭のケチャップ焼き キャベツのナムル 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、大根、 ほうれんそう しらす ビビンバ丼 大根と厚揚げの煮物
	おやつ	ふかしいも ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	キャベツがゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	23. 天皇誕生日	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ
	昼食		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー かぼちゃ 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、 こまつな、 さつまいも 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも しらす だし(昆布)
	おやつ		おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食		24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ
	昼食		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ 白身魚 蒸し野菜のオーロラあえ 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 ひじきのマリネ 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ~軟飯 たまねぎ、 こまつな、 さつまいも 豆腐 さつまいものサラダ 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう 白身魚 鮭の変わり西京焼き 刻み昆布の煮物 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも しらす キャベツの甘酢あえ
	おやつ		おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク

## 風邪をひいた時の離乳食

風邪をひいたり、体調がすぐれないときは、離乳食をすすめていても決して無理はせず、食欲と症状に合わせて食べさせるようにしましょう。熱がでていて食欲が落ちている間は、無理に食べさせる必要はありません。汗をかくので、脱水症状に気をつけ水分補給をしっかりとしましょう。麦茶やベビー用イオン飲料などを少量ずつこまめに飲ませましょう。食欲がでてきたら、いつもよりやあらかくし、消化のよい食材を選び、少しずつあげて様子を見ましょう。脂肪の多いものや酸味の強いものは避け、おかゆ、うどん、かぼちゃ、にんじん、りんごなどの消化のよい食材を選び、加熱時間を長くするなどしてやあらかく調理したものを食べさせましょう。