



2月離乳食だより



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献 立	お や つ
2	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豆腐、人参、豚肉)、タラの煮物、みそ汁、りんご	お茶・ウエハース
3	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮魚(鮭)、煮物(じゃが芋、人参)、みそ汁、みかん	お茶・お子様せんべい
4	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(ブロッコリー、しめじ)、和え物(菜の花、人参)、スープ、バナナ	くだもの
5	木	お茶・ウエハース	野菜粥、みそ汁	お茶・ビスケット
6	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、じゃが芋、人参)、タラの煮物、みそ汁、バナナ	お茶・食パン
7	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
9	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(人参、玉葱)、和え物(小松菜、しらす)、にゅうめん、みかん	お茶・たまごボーロ
10	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、キャベツ、ピーマン)、和え物(白菜、昆布)、卵スープ、バナナ	お茶・お子様せんべい
11	水	【建国記念日】		
12	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、人参)、和え物(スパゲティ、コーン)、りんご	お茶・たまごボーロ
13	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮魚(鮭)、和え物(ほうれん草、人参、えのき)、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
14	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
16	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(春雨、豚肉、ニラ)、卵焼き(人参、えのき)、中華スープ、バナナ	お茶・ビスケット
17	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(鶏肉、大根)、和え物(人参、卵)、みそ汁、りんご	お茶・南瓜煮
18	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、牛肉、玉葱)、ブロッコリー、和え物(昆布、人参)、スープ、みかん	くだもの
19	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、さつまいも、人参)、和え物(大根、ひじき)、オレンジ	お茶・たまごボーロ
20	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(鮭、じゃが芋)、和え物(小松菜、もやし)、みそ汁、りんご	お茶・ウエハース
21	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
23	月	【天皇誕生日】		
24	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、玉葱)、煮物(人参)、わかめスープ、バナナ	お茶・野菜がゆ
25	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、鶏の煮物、和え物(ほうれん草、人参)、けんちん汁、みかん	くだもの
26	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、人参)、和え物(ほうれん草)、りんご	お茶・さつまいも煮
27	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮魚(タラ)、ブロッコリー、煮物(ひじき、人参)、みそ汁、オレンジ	お茶・ビスケット
28	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい

節 分

旧暦では立春(毎年2月4日頃)が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅(まめ)」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだと。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ(またはプラス1個)食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。

豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなつてからにしましょう。

参考文献: 食育イラストコレクション

12~18か月頃の離乳食(完了期)

- 食材 大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味 薄味を心がけましょう。
- 形状 前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量 朝、昼、夕、おやつの4回で栄養をとります。
- 与え方 大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。



参考文献: 食育ガイドおたよりデータ集