



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か。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っ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)

- 食料
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