



令和 8 年 1 月 献立表 (離乳食)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
5 月	22 木	昼食 ふりかけご飯(軟飯・お粥) すまし汁 赤魚の煮つけ ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶	米 すりごま	赤魚	ふりかけ 大根 ねぎ ほうれん草 にんじん ツナ 黄桃
	午後おやつ	麦茶 ゼリー	ゼリー		
6 火	29 木	昼食 豚丼(軟飯・お粥) 味噌汁 きゅうりとツナサラダ リンゴ缶	米	豚肉 豆腐	ねぎ 玉ねぎ にんじん なめこ きゅうり にんじん ツナ リンゴ缶
	午後おやつ	野菜ジュース 丸ぼうろ	丸ぼうろ		野菜ジュース
7 水	☆ 七 草 ☆	昼食 菜飯(軟飯・お粥) 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ フルーツカクテル缶	米 麩	しらす干し 鶏肉 ベーコン	大根 ねぎ マーマレード ブロッコリー にんじん コーン フルーツカクテル
	午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳	
8 木	19 月	昼食 ミートスパゲティ コンソメスープ さつまいもサラダ みかん缶	スパゲティ さつまいも	豚ひき肉 魚肉ソーセージ	玉ねぎ にんじん コーン 玉ねぎ きゅうり みかん缶
	午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳	
9 金	20 火	昼食 ご飯(軟飯・お粥) 味噌汁 ハンバーグ 小松菜の和え物 バイン缶	米	油揚げ ハンバーグ ハム	もやし 小松菜 にんじん バイン缶
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(黒蜜黄な粉)	ソフトクレープ	牛乳	
13 火	23 金	昼食 ご飯(軟飯・お粥) 中華スープ シュウマイ きゅうりとささみの中華サラダ 洋ナシ缶	米	 シュウマイ 鶏ささみ	ワカメ えのき きゅうり 洋ナシ缶
	午後おやつ	麦茶 アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット		
14 水	30 金	昼食 カレーライス(軟飯・お粥) ナゲット ポテトサラダ オレンジ	米 じゃがいも じゃがいも	豚肉 ナゲット ベーコン	玉ねぎ にんじん 人参 きゅうり オレンジ
	午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳	
15 木	27 火	昼食 ご飯(軟飯・お粥) すまし汁 親子煮 小松菜の煮浸し ブドウゼリー	米	鶏肉 たまご さつま揚げ	白菜 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 焼きのり 小松菜 にんじん ブドウゼリー
	午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳	
16 金	26 月	昼食 こどもパン クリームシチュー 白菜とハムのサラダ バナナ	パン じゃがいも	ウインナー ハム	玉ねぎ 人参 焼きのり 白菜 人参 コーン バナナ
	午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳	
21 水		昼食 醤油ラーメン 餃子 小松菜の胡麻和え リンゴゼリー	ラーメン ごま	豚肉 餃子 ちくわ	人参 もやし 小松菜 にんじん リンゴゼリー
	午後おやつ	麦茶 ゼリー	ゼリー		
28 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食 ご飯(軟飯・お粥) みそ汁 エビフライ かぼちゃのサラダ いちごパバロア	米 麩	エビフライ ハム	白菜 かぼちゃ きゅうり いちごパバロア
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ヤクルト ケーキ		

※おやつ 1月10日(土)アンパンマンビスケット 12日(月)ベジたべる
24(土)サッポロポテト 31(土)たべっこどうぶつ
※マヨネーズは、たまご不使用タイプになります。