

令和8年 1月 離乳食献立表



菊野台かしのみ保育園

日	曜	9~11か月頃			
		午前食	食材	午後食	食材
5	月	おかゆ 鶏ささみの煮物 ほうれん草煮 味噌汁	米 鶏ささみ ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	パン ポテトスープ	米粉パン じゃがいも・にんじん
6	火	野菜うどん きゅうり煮	ゆでうどん・コーン・キャベツ・たまねぎ・ ながねぎ・豚挽肉 きゅうり・もやし	おかががゆ	米・かつおぶし
7	水	おかゆ カレイの煮つけ にんじん煮 清汁	米 カレイ にんじん だいこん・だいこん葉	そぼろがゆ	米・鶏挽肉
8	木	おかゆ そぼろ煮 ブロッコリー煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ ブロッコリー・にんじん たまねぎ・にんじん	さつまいもがゆ	米・さつまいも
9	金	おかゆ 野菜の炒め煮 トマト煮 にんじんスープ	米 豚挽肉・にんじん・ながねぎ トマト にんじん・たまねぎ	蒸しパン トマトスープ	米粉・牛乳 トマト・たまねぎ
10	土	そぼろがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・たまねぎ キャベツ・にんじん かぼちゃ・ながねぎ	パン キャベツスープ	食パン キャベツ・たまねぎ
13	火	パン そぼろ煮 ブロッコリー煮 コーンスープ	食パン 豚挽肉・たまねぎ ブロッコリー・にんじん コーン・たまねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・葉ねぎ
14	水	おかゆ かじきの味噌煮 小松菜煮 清汁	米 かじき こまつな・にんじん さといも・にんじん・ながねぎ	パン こまつなスープ	米粉パン こまつな・ながねぎ
15	木	野菜がゆ きゅうり煮 豆腐スープ	米・豚挽肉・にんじん・もやし きゅうり・にんじん 豆腐・にんじん・ながねぎ	ほうれんそうがゆ	米・ほうれんそう・にんじん
16	金	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 にんじん煮 キャベツスープ	米 じゃがいも・豚挽肉・たまねぎ にんじん・きゅうり キャベツ・にんじん	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ
17	土	そぼろがゆ にんじん煮 ポテトスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ にんじん・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・にんじん	パン にんじんスープ	プティポワン にんじん・たまねぎ
19	月	おかゆ 鶏ささみの煮物 ほうれん草煮 味噌汁	米 鶏ささみ ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	パン ポテトスープ	米粉パン じゃがいも・にんじん
20	火	野菜うどん きゅうり煮	ゆでうどん・コーン・キャベツ・たまねぎ・ ながねぎ・豚挽肉 きゅうり・もやし	おかががゆ	米・かつおぶし
21	水	おかゆ カレイの煮つけ にんじん煮 清汁	米 カレイ にんじん だいこん・だいこん葉	にんじんがゆ	米・にんじん・かぶ・かぶ葉
22	木	おかゆ そぼろ煮 ブロッコリー煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ ブロッコリー・にんじん たまねぎ・にんじん	さつまいもがゆ	米・さつまいも
23	金	おかゆ 野菜の炒め煮 トマト煮 にんじんスープ	米 豚挽肉・にんじん・ながねぎ トマト にんじん・たまねぎ	蒸しパン トマトスープ	米粉・牛乳 トマト・たまねぎ
24	土	そぼろがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・たまねぎ キャベツ・にんじん かぼちゃ・ながねぎ	パン キャベツスープ	食パン キャベツ・たまねぎ
26	月	おかゆ 野菜の炒め煮 はくさい煮 味噌汁	米 じゃがいも・豚挽肉・にんじん・たまねぎ はくさい・にんじん わかめ・たまねぎ・豆腐	パン はくさいスープ	米粉パン はくさい・たまねぎ
27	火	パン そぼろ煮 ブロッコリー煮 コーンスープ	食パン 豚挽肉・たまねぎ ブロッコリー・にんじん コーン・たまねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・葉ねぎ
28	水	おかゆ かじきの味噌煮 小松菜煮 清汁	米 かじき こまつな・にんじん さといも・にんじん・ながねぎ	パン こまつなスープ	米粉パン こまつな・ながねぎ
29	木	おかゆ 鶏ささみの煮物 ほうれんそう煮 わかめスープ	米 鶏ささみ ほうれんそう・にんじん・もやし わかめ・たまねぎ・コーン	コーンがゆ	米・コーン・たまねぎ
30	金	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 にんじん煮 キャベツスープ	米 じゃがいも・豚挽肉・たまねぎ にんじん・きゅうり キャベツ・にんじん	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ
31	土	そぼろがゆ にんじん煮 ポテトスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ にんじん・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・にんじん	ツナがゆ	米・ツナ・こまつな

※主食・主菜・副菜の分量については乳児食の8割からを目安としています。
 ※食パン・米粉パン・プティポワンは卵不使用のものです。