

1月

離乳食献立

わかば中央保育室

2026年

日付	完了期	後期	中期
5 月	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	カレーライス 三色ナムル わかめスープ みかん	かぼちゃと鶏のドリア風 三色和え（人参、ほうれん草、もやし） 玉ねぎのスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 人参とほうれん草煮 玉ねぎのスープ
6 火	麦茶、コーンフレーク	ピスケット	おせんべい
	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
7 水	チャーフェ チャーフェと人参のゆかり和え 白菜ともやしのみそ汁	5倍粥 キャベツと人参和え 白菜のみそ汁	7倍粥 キャベツと人参煮 白菜のみそ汁
	牛乳、ふかしいも	ふかしいも	マッシュホテト
8 木	牛乳、ピスケット	ピスケット	
	ミートソーススパゲティー 豆と野菜のスープ	スープスパゲティー (スパゲティー、しらす、人参、ブロッコリー) マッシュかぼちゃ バナナ	スープスパゲティー (スパゲティー、しらす、人参、ブロッコリー) マッシュかぼちゃ バナナ
9 金	牛乳、七草粥	ほうれん草粥	ほうれん草粥
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
10 土	松かさ焼き ごはん ほうれん草と人参のおか和え 花穂とわかめのすまし汁	5倍粥 ほうれん草と人参和え ブロッコリーのスープ	7倍粥 ほうれん草と人参煮 ブロッコリーのスープ
	牛乳、きな粉蒸しパン	ひじき粥	ひじき粥
11 日	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	鶏肉のり塩焼き ごはん カミカミサラダ なし 人参ともやしのみそ汁	5倍粥 きゅうりスティック 人参のみそ汁	7倍粥 ブロッコリー煮 人参のみそ汁
12 祝	おしるこ、おかき風お駄ラスク	おせんべい	おせんべい
	牛乳、クリームサンドピスケット	ウエハース	
13 火	ひじきチャーハン ミニゼリー	あんかけごはん (5倍粥、しらす、人参、ほうれん草) マッシュかぼちゃ 玉ねぎのスープ	あんかけごはん (5倍粥、しらす、人参、ほうれん草) マッシュかぼちゃ 玉ねぎのスープ
	ささみときゅうりのあえもの 春雨スープ	マカロニきな粉	マカロニきな粉
14 水	牛乳、マカロニきな粉	白湯、ピスケット	
	白湯、クリームサンドピスケット	ピスケット	おせんべい
15 木	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	じゃがいものそぼろ煮 ごはん 白菜と人参の昆布和え 大根と油揚げのみそ汁	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参煮 大根のみそ汁	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参煮 大根のみそ汁
16 金	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
	三色丼 みかん ブロッコリーと人参のゆかり和え キャベツともやしのみそ汁	三色丼（5倍粥、鶏ひき肉、人参、ほうれん草） 茹でブロッコリー キャベツのみそ汁	三色丼（7倍粥、鶏ひき肉、人参、ほうれん草） ブロッコリー煮 キャベツのみそ汁
17 土	牛乳、お好み焼き	マッシュかぼちゃ	
	牛乳、ピスケット	ピスケット	おせんべい
18 日	牛乳、マーマレード焼き ごはん キャベツの納豆サラダ もも 豆腐とわかめのみそ汁	5倍粥 しゃらすとほうれん草煮 キャベツと人参煮 豆腐のみそ汁	7倍粥 しゃらすとほうれん草煮 キャベツと人参煮 豆腐のみそ汁
	牛乳、グラッパー	おせんべい	
19 月	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	しゃらすとブロッコリー煮 ごはん スパゲティーのツナサラダ バイン	5倍粥 しゃらすとブロッコリー煮 スパゲティーサラダ 人参と大根のみそ汁	7倍粥 しゃらすとブロッコリー煮 スパゲティーサラダ 人参と大根のみそ汁
20 火	牛乳、白湯、牛乳プリン、小魚せんべい	ヨーグルト、ピスケット	ヨーグルト、おせんべい
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
21 水	ちゃんぽん麺 バナナ	肉みそあんかけうどん (うどん、鶏ひき肉、キャベツ、人参) マッシュかぼちゃ バナナ	肉みそあんかけうどん (うどん、鶏ひき肉、キャベツ、人参) マッシュかぼちゃ バナナ
	牛乳、わかれごはん	ほうれん草粥	ほうれん草粥
22 木	牛乳、ウエハース	ウエハース	
	白湯、おせんべい	おせんべい	
23 金	牛乳、クリームサンドピスケット	ピスケット	
	チキンカレーライス なし 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	かぼちゃと鶏のドリア風 人参スティック 豆腐のスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 人参煮 豆腐のスープ
24 土	牛乳、にゅうめん	にゅうめん	にゅうめん
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
25 日	牛乳、カレイのごま照り焼き ごはん マカロニサラダ もも 里芋とねぎのみそ汁	5倍粥 カレイのぼぐし マッシュかぼちゃ 人参と玉ねぎのみそ汁	7倍粥 カレイ煮 マッシュかぼちゃ 人参と玉ねぎのみそ汁
	牛乳、きな粉お駄ラスク	ピスケット	おせんべい
26 月	牛乳、ピスケット	ピスケット	
	中華丼 みかん ちくわときゅうりのあえもの ほうれん草とコーンのスープ	中華丼（5倍粥、鶏ひき肉、人参、白菜） きゅうりスティック ほうれん草のスープ	中華丼（7倍粥、鶏ひき肉、人参、白菜） ブロッコリー煮 ほうれん草のスープ
27 火	牛乳、小魚せんべい、ミニゼリー	おせんべい	おせんべい
	白湯、おせんべい	おせんべい	

	牛乳、おせんべい	おせんべい	
22 木	豆腐チャンプル ごはん ほうれん草と人参のごま和え バイン わかめとえのきのみぞ汁 牛乳、しらすピザ	5倍粥 ほうれん草と人参和え 豆腐のみぞ汁 しらす粥	7倍粥 ほうれん草と人参煮 豆腐のみぞ汁 しらす粥
23 金	牛乳、おせんべい スープスパゲティー プロッコリーのツナサラダ バナナ 牛乳、ゆかりごはん	おせんべい スープスパゲティー (スパゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) プロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	スープスパゲティー (スパゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) プロッコリーと人参煮 バナナ ひじき粥
24 土	牛乳、小魚せんべい ピピンハグ ミニゼリー 小松菜の中華風サラダ 白菜とコーンのスープ 牛乳、ココアパンケーキ	おせんべい あんかけごはん (5倍粥、しらす、人参、小松菜) マッシュかぼちゃ 白菜のスープ ピスケット	あんかけごはん (7倍粥、しらす、人参、小松菜) マッシュかぼちゃ 白菜のスープ おせんべい
25 日	白湯、ピスケット	ピスケット	休日保育
	白湯、おせんべい	おせんべい	おせんべい
26 月	牛乳、クリームサンドピスケット デミグラスソースハンバーグ ごはん 鮭ボテサラダ みかん プロッコリーのコンソメスープ 牛乳、わかめうどん	ウエハース 5倍粥 鮭ボテサラダ (じゃがいも、人参、鮭) プロッコリーのスープ 野菜うどん	7倍粥 ハンバーグ風 鮭ボテサラダ (じゃがいも、人参、鮭) プロッコリーのスープ 野菜うどん
27 火	牛乳、おせんべい ポークピーンズ ごはん コールスローサラダ なし ほうれん草ともやしのみぞ汁 牛乳、シュガートースト	おせんべい 5倍粥 キャベツと人参和え ほうれん草のみぞ汁 パン粥	7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 キャベツと人参煮 ほうれん草のみぞ汁 パン粥
28 水	牛乳、おせんべい カレイのほぐし ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 お麸とわかめのみぞ汁 白湯、お誕生日ケーキ	おせんべい 5倍粥 人参と大根煮 ほうれん草のみぞ汁 フルーツヨーグルト	7倍粥 カレイ煮 人参と大根煮 ほうれん草のみぞ汁 フルーツヨーグルト
29 木	牛乳、ピスケット 鶏肉のパン粉焼き ごはん 白菜と人参のおかか和え 豆腐となめこのみぞ汁 牛乳、薄焼きピザ	ピスケット 5倍粥 白菜と人参和え 豆腐のみぞ汁 ほうれん草粥	7倍粥 鶏ひき肉とプロッコリー煮 白菜と人参煮 豆腐のみぞ汁 ほうれん草粥
30 金	牛乳、小魚せんべい マーポー豆腐丼 みかん キャベツとしらす和え もしやの中華スープ コーンスープ、グラッパー	おせんべい マーポー豆腐丼 (5倍粥、豆腐、鶏ひき肉) キャベツと人参和え 玉ねぎのスープ ピスケット	マーポー豆腐丼 (7倍粥、豆腐、鶏ひき肉) キャベツと人参煮 玉ねぎのスープ おせんべい
31 土	牛乳、クリームサンドピスケット しょうゆラーメン しゅうまい ほうれん草としめじのソテー バナナ 牛乳、昆布ごはん	ピスケット 5倍粥 あんかけうどん (うどん、しらす、人参、ほうれん草) マッシュかぼちゃ バナナ プロッコリー粥	マーポー豆腐丼 (7倍粥、豆腐、鶏ひき肉) キャベツと人参煮 玉ねぎのスープ あんかけうどん (うどん、しらす、人参、ほうれん草) マッシュかぼちゃ バナナ プロッコリー粥

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、

ご家庭でお試しください。

※麦茶を白湯に変更して提供します。

※日曜日、祝日は休日保育の為、朝おやつ、午後おやつのみ提供となります。