

2026年

1月

## 離乳食献立

わかば中央保育室

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
	麦茶、コーンフレーク	ビスケット	おせんべい
6 火	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
	チャプチェ ごはん キャベツと人参のゆかり和え もも 白菜ともやしのみそ汁	5倍粥 しらすと野菜煮 キャベツと人参和え 白菜のみそ汁	7倍粥 しらすと野菜煮 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	マッシュポテト
	牛乳、ビスケット	ビスケット	
7 水	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	ミートソースパグティー パナナ ブロッコリーとコーンのあえもの 豆と野菜のスープ	スープパグティー （スパグティー、しらす、人参、ブロッコリー） マッシュかぼちゃ パナナ	スープパグティー （スパグティー、しらす、人参、ブロッコリー） マッシュかぼちゃ パナナ
	牛乳、七草粥	ほうれん草粥	ほうれん草粥
8 木	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	松かさ焼き ごはん ほうれん草と人参のおかか和え バイン 花鮎とわかめのすまし汁	5倍粥 ハンバーグ ほうれん草と人参和え ブロッコリーのスープ	7倍粥 ハンバーグ風 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
9 金	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	鶏肉ののり塩焼き 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 鶏ひき肉とほうれん草煮 きゅうりスティック 人参のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とほうれん草煮 ブロッコリー煮 人参のみそ汁
	おしるこ、おかき風お麴ラスク	おせんべい	おせんべい
10 土	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
	ひじきチャーハン ミニゼリー ささみときゅうりのあえもの 春雨スープ	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	あんかけごはん （7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
	牛乳、マカロニきな粉	マカロニきな粉	マカロニきな粉
	白湯、ビスケット	ビスケット	
11 日	休日保育		
	白湯、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	白湯、小魚せんべい	おせんべい	
12 月・祝	休日保育		
	白湯、クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい
	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 バイン 大根と油揚げのみそ汁	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参和え 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
13 火	牛乳、ジャムサンド	パン粥	パン粥
	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
	牛乳、お好み焼き	マッシュかぼちゃ	マッシュかぼちゃ
14 水	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	鶏肉のマーマレード焼き 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 しらすとほうれん草煮 キャベツと人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 し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、クラッカー	おせんべい	おせんべい
15 木	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	しらすとブロッコリー煮 ごはん スパグティーのツナサラダ バイン 豚汁	5倍粥 しらすとブロッコリー煮 スパグティーサラダ 人参と大根のみそ汁	7倍粥 しらすとブロッコリー煮 スパグティーサラダ 人参と大根のみそ汁
	白湯、牛乳プリン、小魚せんべい	ヨーグルト、ビスケット	ヨーグルト、おせんべい
16 金	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	ちゃんぽん麺 パナナ しゅうまい ブロッコリーとひじきの炒め物	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 パナナ	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 パナナ
	牛乳、わかめごはん	ほうれん草粥	ほうれん草粥
	白湯、ウエハース	ウエハース	
17 土	休日保育		
	白湯、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	牛乳、クリームサンドビスケット	ビスケット	
	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
18 日	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	
	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 カレイのほぐし 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、きな粉お麴ラスク	ビスケット	おせんべい
19 月	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	中華丼 みかん きゅうりスティック 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
	牛乳、小魚せんべい、ミニゼリー	おせんべい	おせんべい
20 火	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	カレーのごま照り焼き ごはん マカロニサラダ もも 里芋とねぎのみそ汁	5倍粥 カレイのほぐし 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、きな粉お麴ラスク	ビスケット	おせんべい
21 水	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	中華丼 みかん きゅうりスティック 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
	牛乳、小魚せんべい、ミニゼリー	おせんべい	おせんべい

22 木	牛乳、おせんべい 豆腐チャンフル ほうれん草と人参のごま和え わかめとえのきのみそ汁 牛乳、しらすピザ	ごはん バイン	おせんべい 5倍粥 ほうれん草と人参和え 豆腐のみそ汁 しらす粥	鶏ひき肉とブロッコリー煮 7倍粥 ほうれん草と人参煮 豆腐のみそ汁 しらす粥
	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
23 金	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
24 土	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
25 日	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
休日保育				
26 月	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
27 火	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
28 水	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
29 木	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
30 金	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
31 土	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
	牛乳、おせんべい スーpsバゲティー ブ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psバゲティー (スバゲティー、しらす、玉ねぎ、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え バナナ ひじき粥	
※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。				