



# 1月離乳食献立表



2026年

柏みどり保育園

日付		後 期 食		中 期 食	初 期
		献立名	材料	献立名	献立名 ※ ○ 内は材料
05月	午前	おかゆ ささみと野菜のうま煮 みそ汁	米 ささみ 白菜 人参 しょうゆ ねぎ わかめ だし みそ	おかゆ ささみと野菜のうま煮 みそ汁	おかゆ かぼちゃのとうとう (米 かぼちゃ)
	午後	おかゆ/かぼちゃのそぼろ煮	米/かぼちゃ 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/かぼちゃのそぼろ煮	
06火	午前	おかゆ 鮭と野菜の煮物 すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 しょうゆ えのき あさつき だし しょうゆ	おかゆ 鮭と野菜の煮物 すまし汁	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後	おかかがゆ/豆腐の煮物	米 かつお節/豆腐 人参 しょうゆ	おかかがゆ/豆腐の煮物	
07水	午前	おかゆ 鶏肉のトマト煮 スープ	米 鶏ひき肉 人参 ビーマン ケチャップ 人参 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉のトマト煮 スープ	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後	おかゆ/じゃが芋とツナの煮物	米/じゃが芋 ツナ	おかゆ/じゃが芋とツナの煮物	
08木	午前	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米 ささみ 玉葱 ほうれん草 しょうゆ 麩 ねぎ だし みそ	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ かぼちゃのとうとう (米 かぼちゃ)
	午後	しらすがゆ/かぼちゃの甘煮	米 しらす/かぼちゃ 砂糖	しらすがゆ/かぼちゃの甘煮	
09金	午前	おかゆ カレーの煮つけ ステック人参 みそ汁	米 かれい しょうゆ 砂糖 人参 だし 豆腐 玉葱 だし みそ	おかゆ カレーの煮つけ つぶし人参 みそ汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後	おかゆ/大根のそぼろ煮	米/大根 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/大根のそぼろ煮	
10土	午前	スタミナ丼風かゆ スープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 にら しょうゆ 玉葱 わかめ 昆布 しょうゆ	スタミナ丼風かゆ スープ	おかゆ コーンのとうとう (米 コーン)
	午後	コーンがゆ/青菜としらすの煮物	米 コーン/チンゲン菜 しらす 人参 しょうゆ	コーンがゆ/青菜としらすの煮物	
13火	午前	おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 パン粉 片栗粉 人参 玉葱 しょうゆ ほうれん草 豆腐 だし みそ	おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 玉ねぎのとうとう (米 玉ねぎ)
	午後	むしパン/スティック人参	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油/人参 だし	おかゆ/つぶし人参	
14水	午前	おかゆ ささみと野菜の洋風煮 スープ	米 ささみ じゃが芋 人参 ケチャップ 玉葱 キャベツ 昆布 しょうゆ	おかゆ ささみと野菜の洋風煮 スープ	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後	おかゆ/野菜のおかか和え	米/キャベツ 人参 かつお節	おかゆ/野菜のおかか和え	
15木	午前	おかゆ ツナと野菜のうま煮 みそ汁	米 ツナ 小松菜 人参 しょうゆ 玉葱 えのき だし みそ	おかゆ ツナと野菜のうま煮 みそ汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後	そぼろがゆ/しらすと人参の煮物	米 鶏ひき肉/しらす 人参 しょうゆ	そぼろがゆ/しらすと人参の煮物	
16金	午前	おかゆ カレーと野菜の煮物 みそ汁	米 かれい 人参 しょうゆ 大根 玉葱 だし みそ	おかゆ カレーと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ コーンのとうとう (米 コーン)
	午後	コーンがゆ/豆腐と野菜の煮物	米 コーン/豆腐 玉葱 人参 しょうゆ	コーンがゆ/豆腐と野菜の煮物	
17土	午前	おかゆ ずき焼き風煮物 みそ汁	米 豆腐 鶏ひき肉 白菜 人参 しょうゆ 砂糖 わかめ えのき だし みそ	おかゆ ずき焼き風煮物 みそ汁	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後	おかゆ/青菜のおかか煮	米/キャベツ チンゲン菜 人参 かつお節	おかゆ/青菜のおかか和え	
19月	午前	ブルコギ風かゆ スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 ビーマン しめじ しょうゆ 砂糖 にら 人参 昆布 しょうゆ	ブルコギ風かゆ スープ	おかゆ さつま芋のとうとう (米 さつま芋)
	午後	ツナがゆ/さつま芋の煮物	米 ツナ/さつま芋 砂糖	ツナがゆ/さつま芋の煮物	

日付		後 期		中 期 食	初 期
		献立名	材料	献立名	献立名 ※ ○ 内は材料
20火	午前	おかゆ 鮭と野菜の照り焼き みそ汁	米 鮭 玉葱 赤ピーマン しょうゆ 砂糖 玉葱 あさつき だし みそ	おかゆ 鮭と野菜の照り焼き みそ汁	おかゆ かぼちゃのとうとう (米 かぼちゃ)
	午後	おかゆ/かぼちゃと鶏ひき肉の煮物	米/かぼちゃ 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/かぼちゃと鶏ひき肉の煮物	
21水	午前	おかゆ 野菜と鶏肉のトマト煮 スープ	米 キャベツ 人参 ささみ ケチャップ 玉葱 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ 野菜と鶏肉のトマト煮 スープ	おかゆ さつま芋のとうとう (米 さつま芋)
	午後	おかゆ/さつま芋とツナの煮物	米/さつま芋 ツナ しょうゆ	おかゆ/さつま芋とツナの煮物	
22木	午前	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 スープ	米 じゃが芋 鶏ひき肉 しょうゆ チンゲン菜 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 スープ	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後	おかゆ/野菜のおかか和え	米/キャベツ 人参 かつお節	おかゆ/野菜のおかか和え	
23金	午前	おかゆ 鮭の煮つけ 人参のだし煮 みそ汁	米 鮭 しょうゆ 砂糖 人参 だし 玉葱 小松菜 だし みそ	おかゆ 鮭の煮つけ 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後	コーンがゆ/大根とツナの煮物	米 コーン/大根 ツナ しょうゆ	コーンがゆ/大根とツナの煮物	
24土	午前	五目うま煮丼風かゆ スープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 しょうゆ わかめ 玉葱 昆布 しょうゆ	五目うま煮丼風かゆ スープ	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後	おかゆ/じゃが芋の甘煮	米/じゃが芋 砂糖 しょうゆ	おかゆ/じゃが芋の甘煮	
26月	午前	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	米 ささみ ビーマン 人参 ケチャップ 玉葱 じゃが芋 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	おかゆ 玉ねぎのとうとう (米 玉ねぎ)
	午後	しらすがゆ/キャベツの土佐煮	米 しらす/キャベツ かつお節	しらすがゆ/キャベツの土佐煮	
27火	午前	おかゆ カレーと野菜の磯煮 みそ汁	米 かれい 人参 あおのり わかめ えのき だし みそ	おかゆ カレーと野菜の磯煮 みそ汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後	そぼろがゆ/大根の煮物	米 鶏ひき肉/大根 人参 しょうゆ	そぼろがゆ/大根の煮物	
28水	午前	おかゆ 回鍋肉風 スープ	米 ささみ キャベツ ビーマン みそ 砂糖 人参 ねぎ 昆布 しょうゆ	おかゆ 回鍋肉風 スープ	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後	むしパン/スティック人参	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油/人参 だし	おかゆ/つぶし人参	
29木	午前	おかゆ 鶏肉と野菜の和風煮 スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 しょうゆ 玉葱 キャベツ 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜の和風煮 スープ	おかゆ 玉ねぎのとうとう (米 玉ねぎ)
	午後	おかゆ/ツナと野菜のうま煮	米/ツナ キャベツ 人参	おかゆ/ツナと野菜のうま煮	
30金	午前	おかゆ 鮭と野菜の煮物 みそ汁	米 鮭 人参 大根 しょうゆ 玉葱 わかめ だし みそ	おかゆ 鮭と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後	おかゆ/じゃが芋のそぼろ煮	米/じゃが芋 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/じゃが芋のそぼろ煮	
31土	午前	ビビンバ風かゆ スープ	米 鶏ひき肉 チンゲン菜 人参 みそ 砂糖 人参 玉葱 昆布 しょうゆ	ビビンバ風かゆ スープ	おかゆ かぼちゃのとうとう (米 かぼちゃ)
	午後	わかめかゆ/かぼちゃの煮物	米 わかめ/かぼちゃ しょうゆ	わかめかゆ/かぼちゃの煮物	

※中期食の材料は後期食と同じです。味付けはなしまたはごく少量で風味付け程度に使用します。

※初期食は午後の食事はありません。