



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 かぼちゃのとろとろ (米 カぼちゃ)
	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 キャベツのとろとろ (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 ピーマン 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 じゃが芋のとろとろ (米 ジャガ芋)
	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 ねぎ だし みそ	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ かぼちゃのとろとろ (米 カぼちゃ)
	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 カレイの煮つけ ステック人参 みそ汁	米 かれい しょうゆ 砂糖 人参 だし みそ 豆腐 玉葱 だし みそ	おかゆ カレイの煮つけ つぶし人参 みそ汁	おかゆ 人参のとろとろ (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 コーンのとろとろ (米 コーン)
	午後 コーンがゆ/青菜としらすの煮物	米 コーン/チキン丼 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 玉ねぎのとろとろ (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 ジャガ芋 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 キャベツのとろとろ (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 人参のとろとろ (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 カレイと野菜の煮物 みそ汁	米 かれい 人参 しょうゆ 大根 玉葱 だし みそ	おかゆ カレイと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ コーンのとろとろ (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 すき焼き風煮物 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 すき焼き風煮物 みそ汁	おかゆ キャベツのとろとろ (米 キャベツ)
	午後 おかゆ/青菜のおかか煮	米/キャベツ チキン丼 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 ピーマン 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 さつま芋のとろとろ (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 鮭と野菜の照り焼き みそ汁
	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	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 さつま芋のとろとろ (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 チキン丼 茄子 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 じゃが芋のとろとろ (米 ジャガ芋)
	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 人参のとろとろ (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 しめじ 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 キャベツのとろとろ (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 ピーマン 人参 ケチャップ 玉葱 ジャガ芋 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	おかゆ 玉ねぎのとろとろ (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 カレイと野菜の磯煮 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 カレイと野菜の磯煮 みそ汁	おかゆ 人参のとろとろ (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 ピーマン 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 キャベツのとろとろ (米 キャベツ)
	午後 むしパン/ベーキングパウダー	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	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 玉ねぎのとろとろ (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 じゃが芋のとろとろ (米 ジャガ芋)
	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 ピビンバ風かゆ スープ	米 鶏ひき肉 チキン丼 茄子 人参 みそ 砂糖 人参 玉葱 昆布 しょうゆ	ピビンバ風かゆ スープ	おかゆ かぼちゃのとろとろ (米 カボチャ)
	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。味付けはなじ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。