

2026 年度

1 月離乳食献立表（後期食）

日にち	曜日	午前		午後	
		献立	主な食材	献立	主な食材
・ 15 ・ 29	木	豚丼 大根の煮物 白菜ときゅうりの煮物 南瓜と玉ねぎのみそ汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 大根・醤油 白菜・きゅうり・塩・片栗粉 南瓜・玉ねぎ・みそ	硬粥 魚のみそ煮 里芋の煮物 くだもの じゃがいもときゃべつのすまし汁	米 カレイ・みそ・片栗粉 里芋・醤油 じゃがいも・きゃべつ・醤油・塩
・ 16 ・ 30	金	納豆粥 魚の煮物 かぶの煮物 小松菜と人参の煮物 ねぎとかぶの葉のみそ汁	米・納豆・醤油 カレイ・醤油・片栗粉 かぶ・みそ 小松菜・人参・塩・片栗粉 ねぎ・かぶの葉・みそ	硬粥 豆腐の煮物 南瓜の煮物 くだもの 玉ねぎと大根のスープ	米 豆腐・醤油・片栗粉 南瓜 玉ねぎ・大根・塩
・ 17 ・ 31	土	硬粥 鶏団子のトマト煮 じゃがいもの煮物 もやしときゃべつの煮物 わかめと小松菜のみそ汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・片栗粉・トマトビュール じゃがいも・塩 もやし・きゃべつ・塩・片栗粉 わかめ・小松菜・みそ	硬粥 豚ひき肉ときゃべつの味噌煮 人参の煮物 くだもの もやしと麩のみそ汁	米 豚ひき肉・きゃべつ・みそ・片栗粉 人参・醤油 もやし・麩・みそ
5 ・ 19 ・	月	硬粥 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 高野豆腐の煮物 春雨ときゅうりの煮物 じゃがいもときゃべつのみそ汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・みそ・片栗粉 高野豆腐・醤油・片栗粉 春雨・きゅうり・塩・片栗粉 じゃがいも・きゃべつ・みそ	硬粥 魚の野菜煮 人参の煮物 くだもの さつまいもと玉ねぎのすまし汁	米 カレイ・玉ねぎ・きゃべつ・醤油・片栗粉 人参・醤油 さつまいも・たまねぎ・醤油・塩
6 ・ 20 ・	火	ミートソースうどん ばどう豆 わかめ煮 玉ねぎと人参のスープ	うどん・豚挽き肉・玉ねぎ・人参・トマトビュール・片栗粉 大豆・レーズン・醤油・砂糖 わかめ・きゅうり・きゃべつ・塩・片栗粉 たまねぎ・人参・塩	硬粥 鶏団子の青のり煮 じゃがいものみそ煮 くだもの きゃべつと人参のみそ汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・青のり・塩・片栗粉 じゃがいも・みそ きゃべつ・人参・みそ
7 ・ 21 ・	水	硬粥 肉団子の煮物 さつまいもの煮物 大根と人参の煮物 麩と玉ねぎのすまし汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 さつまいも 大根・人参・醤油・片栗粉 麩・玉ねぎ・醤油・塩	硬粥 ハンバーグ ゆでブロッコリー くだもの ほうれん草とねぎのスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・トマトビュール・片栗粉 ブロッコリー・塩 ほうれん草・ねぎ・塩
8 ・ ・	木	鮭粥 鶏団子の煮物 かぼちゃの煮物 ブロッコリーとひじきの煮物 春雨スープ、バナナ	米・鮭 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 かぼちゃ ブロッコリー・ひじき・塩・片栗粉 春雨・ほうれん草・塩	硬粥 魚のみそ煮 大根の煮物 くだもの 豆腐と里芋のすまし汁	米 カレイ・みそ 大根・醤油 豆腐・里芋・醤油・塩
9 ・ 23 ・	金	硬粥 魚の煮物 人参の煮物 きゃべつときゅうりの煮物 ねぎと麩のみそ汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 人参・醤油 きゃべつ・きゅうり・塩・片栗粉 ねぎ・麩・みそ	野菜煮込みうどん 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 かぶのみそ煮 くだもの	うどん・人参・きゃべつ・醤油・塩 豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 かぶ・みそ
10 ・ 24 ・	土	硬粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 じゃがいもの煮物 ブロッコリーと人参の煮物 大根ともやしのすまし汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 ブロッコリー・人参・醤油・片栗粉 大根・もやし・醤油・塩	硬粥 肉団子のトマト煮 さつまいもの煮物 くだもの 豆腐と小松菜のみそ汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・トマトビュール・片栗粉 さつまいも 豆腐・小松菜・みそ
・ 26 ・	月	硬粥 魚のねぎみそ煮 大根の煮物 もやしと小松菜の煮物 人参と玉ねぎのすまし汁	米 カレイ・ねぎ・みそ・片栗粉 大根・醤油 もやし・小松菜・塩・片栗粉 人参・玉ねぎ・醤油・塩	硬粥 豆腐のしらす煮 人参の煮物 くだもの 小松菜ときゃべつのスープ	米 豆腐・しらす・塩・片栗粉 人参・醤油 小松菜・きゃべつ・塩
13 ・ 27 ・	火	硬粥 豚ひき肉と野菜のミルク煮 金時豆の煮物 白菜ときゅうりの煮物 レタスと玉ねぎのスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・塩・牛乳・片栗粉 金時豆・醤油・砂糖 白菜・きゅうり・塩 レタス・玉ねぎ・塩	硬粥 鮭の煮物 里芋の煮物 くだもの 大根と麩のすまし汁	米 鮭・塩・片栗粉 里芋・醤油 大根・麩・醤油・塩
14 ・ 28 ・	水	硬粥 魚のブロッコリー煮 大根の煮物 ほうれん草ときゃべつの煮物 ねぎと豆腐のみそ汁	米 カレイ・ブロッコリー・みそ・片栗粉 大根・醤油 ほうれん草・きゃべつ・塩・片栗粉 ねぎ・豆腐・みそ	煮込みうどん 鶏団子の煮物 さつまいもの煮物 くだもの	うどん・玉ねぎ・人参・きゃべつ・醤油・塩 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 さつまいも
22	木	あけぼの粥 肉団子の煮物 かぼちゃの煮物 人参ときゅうりのスティック煮 きゃべつと玉ねぎのスープ、バナナ	米・人参 豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・片栗粉・醤油 かぼちゃ 人参・きゅうり・塩 きゃべつ・玉ねぎ・塩	硬粥 魚のみそ煮 大根の煮物 くだもの 豆腐と里芋のすまし汁	米 カレイ・みそ 大根・醤油 豆腐・里芋・醤油・塩

お粥の水分量はこどもの状況に合わせて対応いたします。

📅 今月の誕生会は 2 2 日（木）です 📅

※献立は材料の都合により変わることがあります。