

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
5 月	ご飯 チキンカレー ブロッコリーのおかか和え デザート	麦茶 野菜せんべい 豆乳 きなこマカロニ	・鶏肉 ・豆乳・削り節 ・淡色辛みそ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・マカロニ ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・にんじん	
6 火	食パン ハンバーグ じゃが芋のコロコロサラダ 千切りスープ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 鮭おにぎり	・豚ひき肉 ・豆乳・さけ	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・調合油・精白米 ・いりごま	・たまねぎ ・ほうれんそう・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・パイン缶	食パン・豆乳パン
7 水	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え かぶと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 麦茶 七草がゆ	・ぶた肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・しらす干し	・精白米・調合油 ・上白糖・いりごま	・れんこん・きぬさや ・にんじん・ほうれんそう ・もやし・かぶ・七草	
8 木	ちらし寿司 松風焼き 紅白なます 花魁のすまし汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 あんこ蒸しパン デザート	・さけ・でんぶ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・豆乳	・精白米・上白糖・パン粉 ・いりごま・麩	・にんじん・ごぼう・きぬさや ・れんこん・長ねぎ・だいこん ・たまねぎ・りんご ・いちごジャム	
9 金	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草と豆腐のみそ汁 デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 マフィン	・鶏肉・焼き竹輪 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・塩こうじ・上白糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・ほうれんそう ・みかん缶	
10 土	野菜ほうとううどん ブロッコリーのごま和え デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 せんべい	・鶏肉 ・淡色辛みそ・豆乳	・うどん・いりごま ・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・ブロッコリー・バナナ	
12 月	       成人の日     					
13 火	ご飯 鶏のからあげ ナムル 春雨スープ デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 誕生日ケーキ	・鶏肉 ・豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・ごま油・いりごま ・はるさめ・マーガリン ・薄力粉	・にんじん・ほうれんそう ・もやし・たまねぎ ・チンゲンサイ ・桃缶	
14 水	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 ジャムサンド	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・豆乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・春雨・ごま油・いりごま ・薄力粉・調合油・食パン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・きゅうり・わかめ・みかん缶	食パン・豆乳パン
15 木	ご飯 鮭の塩焼き ごぼうサラダ 白菜とめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 のり塩ポテト	・さけ ・淡色辛みそ・豆乳	・精白米・上白糖・マヨドレ ・いりごま	・ごぼう・にんじん・きゅうり ・はくさい・しめじ ・あおのり・桃缶	
16 金	豚汁うどん 小松菜の納豆和え デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 ひじきおにぎり	・ぶた肉・油揚げ ・淡色辛みそ・納豆 ・削り節・豆乳	・うどん ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・長ねぎ・こまつな ・もやし・バナナ・ひじき	
17 土	鶏もろほろ丼 具だくさん味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・上白糖・じゃがいも	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・たまねぎ・りんご	
19 月	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 切干大根のサラダ 麩とたまねぎのすまし汁 デザート	麦茶 野菜せんべい 豆乳 パナナケーキ	・鶏肉・淡色辛みそ ・ちくわ・豆乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖・麩・薄力粉 ・マーガリン	・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・もやし ・たまねぎ・みかん缶・みかん缶	
20 火	ハヤシライス マカロニサラダ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 ココア蒸しパン	・ぶた肉 ・ツナ ・豆乳	・精白米・調合油 ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ ・マーガリン・麩	・たまねぎ・にんじん ・にんにく・トマト ・トマト・きゅうり・バナナ缶 ・キャベツ	
21 水	ご飯 白身フライ 大豆とひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 焼きうどん	・たら ・大豆・油揚げ ・淡色辛みそ ・豆乳・ぶた肉	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・うどん	・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ ・にんじん・ひじき ・ゼリー	
22 木	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のツナサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 コーンフレーク	・鶏肉 ・ツナ ・淡色辛みそ・豆乳	・精白米・じゃがいも・ごま油 ・上白糖・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・だいこん・にんじん ・きぬさや・はくさい ・もやし・ほうれんそう ・コーン・たまねぎ・ゼリー	
23 金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜と大根の胡麻和え 南瓜とほうれん草の味噌汁 デザート	クラッカー 麦茶 豆乳 ふかし芋	・豚肉・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・いりごま・上白糖 ・さつまいも	・しょうが・小松菜・ごぼう ・だいこん・かぼちゃ ・ほうれんそう・たまねぎ ・みかん缶	
24 土	スパゲティミートソース 具だくさんスープ デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・ぶたひき肉・豆乳	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ ・にんじん・ゼリー	
26 月	ご飯 ハンバーグ 三色サラダ コーンスープ デザート	麦茶 野菜せんべい 豆乳 マカロニきな粉	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆乳 ・きな粉	・精白米・パン粉・調合油 ・ごま油・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・コーンクリーム	コーンスープは豆乳使用
27 火	ご飯 すき焼き風煮 南瓜の煮付け 大根とわかめの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 豆乳プリン	・ぶた肉・豆乳 ・焼き豆腐・淡色辛みそ	・精白米・しらたき・上白糖	・はくさい・こまつな・かぼちゃ ・だいこん・わかめ ・みかん缶・バナナ ・パイン缶	
28 水	ご飯 たらこの香るパン粉焼き ポテトサラダ 豆腐の洋風スープ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 セサミスト	・鮭・パン粉 ・魚肉ソーセージ・豆腐 ・豆乳・ウィンナー	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・食パン	・えのきたけ・みかん缶 ・にんじん・きゅうり ・桃缶	食パン・豆乳パン
29 木	豆乳味噌うどん ブロッコリーとしらすのサラダ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 きんぴらおにぎり	・ぶた肉・豆乳 ・淡色辛みそ・しらす干し ・豆乳	・うどん・いりごま ・ごま油・上白糖・調合油 ・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・ブロッコリー ・バナナ・ごぼう	
30 木	食パン ミートローフ 彩り野菜のサラダ 洋風スープ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 しらすおにぎり	・ひき肉 ・豆乳 ・しらす干し	・食パン・マカロニ ・マーガリン・薄力粉 ・パン粉・上白糖	・たまねぎ・ミックスベジタブル ・れんこん・さつま芋 ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ ・コーン・りんご・みかん缶	食パン・豆乳パン
31 土	焼肉丼 中華風スープ デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい ゼリー	・ぶた肉・油揚げ ・淡色辛みそ・豆乳	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米	・たまねぎ・キャベツ・ピーマン ・チンゲンサイ・ゼリー	



2026年 1月 離乳食 後期(カミカミ期)

献立



りとせりーじョン瀬野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
5	月	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
6	火	ハンパ 南瓜と鶏ひき肉のそぼろあんかけ 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 南瓜・鶏ひき肉 玉ねぎ・ほうれん草・にんじん	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
7	水	軟飯 豚肉とかぶのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・かぶ にんじん・ほうれん草・もやし	麦茶 しらす粥	米 しらす
8	木	軟飯 鶏ひき肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏ひき肉・大根 にんじん・玉ねぎ	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
9	金	軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のトマト煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 にんじん・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
10	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・鶏肉・大根 豆腐・にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー	麦茶 ハイハイ	
12	月	     成人の日    			
13	火	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃが芋 大根・にんじん・白菜	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
14	水	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐 にんじん・玉ねぎ・白菜	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
15	木	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 にんじん・きゅうり・白菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
16	金	煮込みうどん 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・豚肉・大根 にんじん・小松菜・もやし	麦茶 小松菜粥	小松菜
17	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ほうれん草・にんじん・じゃが芋	麦茶 ハイハイ	ハイハイ
19	月	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 きゅうり・にんじん・玉ねぎ	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
20	火	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜	麦茶 チンゲン菜粥	米 チンゲン菜
21	水	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 にんじん・キャベツ・玉ねぎ	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
22	木	軟飯 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮	米 鶏肉・さつま芋 玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
23	金	軟飯 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 かぶ・大根・かぼちゃ	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
24	土	スープスパゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スパゲティ・玉ねぎ・トマト チンゲン菜・にんじん・じゃが芋	麦茶 ハイハイ	ハイハイ
26	月	軟飯 鶏肉団子のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏ひき肉 キャベツ・にんじん・玉ねぎ	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
27	火	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐 白菜・小松菜・大根	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
28	水	軟飯 鮭とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮	米 鮭・じゃが芋 にんじん・きゅうり・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	にんじん
29	木	煮込みうどん 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・キャベツ・しらす にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー	麦茶 しらす粥	米 しらす
30	金	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 にんじん・ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
31	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ・キャベツ・にんじん	麦茶 にんじん粥	米 にんじん

※後期・・・味付け昆布だしのみ