1月 幼児食献立表

令和8年　　※午前おやつ(1～2歳児)　午後おやつ(1～5歳児)

育心保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品) 赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
5	月	オレンジ	ポークカレー	豚肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース
			マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶 人参
			ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ
		午後おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	
			牛乳	牛乳		
6	火	パイン	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ コーン トマト
			野菜サラダ	ちくわ		レタス 胡瓜
			卵スープ	卵		小松菜
		午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米	
			小魚 お茶	小魚		
7	水	みかん	七草ご飯	ツナ缶	白米	春の七草
			わかさぎの唐揚げ	わかさぎ		ブロッコリー
			紅白なます			大根 人参
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ	ちぢみ	ツナ缶	てんぷら粉	人参 ねぎ
			ヤクルトジョア	ジョア		
8	木	オレンジ	ご飯		白米	
			ユーリンチー	鶏肉		長ネギ
			ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参
			ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸 ねぎ
		午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 砂糖 黒糖	
			牛乳	牛乳		
9	金	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン
			人参しりしり	ウインナー 卵		人参 玉ねぎ 小松菜
			白菜のみそ汁	油揚げ		白菜 ねぎ
		午後おやつ	ジャムパン		食パン バター ジャム	
			牛乳	牛乳		
10	土	パイン	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	小松菜 コーン
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
			豆腐のみそ汁	ワカメ 絹豆腐		ネギ
		午後おやつ	ビスコ		ビスコ	
			バナナ 牛乳			バナナ
13	火	オレンジ	もずくどんぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
			南瓜サラダ	卵	マヨネーズ	南瓜 レーズン 玉ねぎ
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	紅芋ちんすこう		小麦粉 ラード 砂糖 紅芋	
			牛乳	牛乳		
14	水	パイン	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
			おでん風	ウインナー ちくわ 昆布		人参 大根 小松菜
			カリカリ胡瓜			胡瓜
			アーサ汁	アーサ		長ねぎ
		午後おやつ	パウンドケーキ	卵	バター 砂糖 小麦粉 BP	
			牛乳	牛乳		
15	木		お弁当会			
		午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター ケーキMIX チョコ	
			牛乳	牛乳		
16	金	りんご	ご飯		白米	
			鶏肉の味噌漬け焼き	鶏肉		コーン
			豆腐チャンプルー	ポーク缶 木綿豆腐		キャベツ 玉ねぎ にら
			ワカメのすまし汁	ワカメ		冬瓜 ねぎ
		午後おやつ	ちんぴん		小麦粉 砂糖 黒糖 BP	
			牛乳	牛乳		
17	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
			白菜の和え物	ツナ缶		白菜 人参
			豆腐のみそ汁	絹豆腐		ほうれん草
		午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー	
			プルーン 牛乳	牛乳		プルーン
19	月	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
			サバのおろし煮	サバ		大根 ねぎ
			ひじき炒め	豚肉 ひじき	しらたき	人参 にら
			白菜のみそ汁	油揚げ		ほうれん草 白菜
		午後おやつ	ふかし芋		さつま芋	
			牛乳	牛乳		
20	火	オレンジ	ご飯		白米	
			サバのゆかり焼き	サバ		ブロッコリー
			きんぴらごぼう	ちくわ	しらたき	ごぼう 人参 絹さや
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ みかん缶
			ビスケット		ビスケット	
21	水	パイン	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根 胡瓜 人参
			金時豆の甘煮		金時豆 黒糖 砂糖	
		午後おやつ	青菜おにぎり		白米	青菜
			小魚 お茶	小魚		
22	木	たんかん	麦ご飯		白米 押し麦	
			れんこんハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 れんこん ブロッコリー
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参
			大根のみそ汁	油揚げ		大根 小松菜
		午後おやつ	サーターアンダギー	卵	砂糖 小麦粉 油 BP	
			牛乳	牛乳		
23	金	みかん	ご飯		白米	
			魚フライタルタル	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ
			南瓜の煮物			南瓜
			キャベツのみそ汁			キャベツ しめじ ねぎ
		午後おやつ	マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール	
			牛乳	牛乳	コーンフレーク バター	
24	土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
			大根のみそ汁	アーサ		大根 ねぎ
		午後おやつ	はちや棒		はちや棒	
			チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		
26	月	オレンジ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
			ワカメとツナ和え物	ツナ缶 ワカメ		胡瓜
			コンソメスープ			玉ねぎ 人参 セロリ
		午後おやつ	芋くじアンダギー		砂糖 芋くず 白玉粉	
			牛乳	牛乳	さつま芋	
27	火	バナナ	ご飯		白米	
			魚の天ぷら	白身魚	天ぷら粉	コーン
			クーブイリチー	刻み昆布 豚肉	糸こんにゃく	切干大根 人参 にら
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		白菜 ねぎ
		午後おやつ	ケークサレ(フランス)	牛乳 ベーコン チーズ	小麦粉 ベーキングパウダー	ピーマン 赤パプリカ
			牛乳	牛乳		
28	水	りんご	パン		パン	
			マカロニグラタン	鶏肉 豆乳 チーズ	マカロニ パン粉	玉ねぎ しめじ
			ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー コーン
			オニオンスープ			玉ねぎ 人参
		午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米	
			人参スティック			人参 にら
29	木	たんかん	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
			豚カツ	豚肉 卵	パン粉	キャベツ コーン
			もずく酢	もずく		胡瓜
			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			野菜ジュース
30	金	みかん	鮭チャーハン	鮭 卵	白米	小松菜
			インゲンの天ぷら		てんぷら粉	いんげん
			カットコーン			コーン
			大根のみそ汁			大根 しめじ ネギ
		午後おやつ	アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖	
			牛乳	牛乳		
31	土	バナナ	ジューシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
			胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜
			鶏汁	鶏肉		冬瓜 ごぼう 人参 小松菜
		午後おやつ	動物ビスケット		動物ビスケット	
			レーズン 牛乳	牛乳		レーズン



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 12日(月)が成人の日でお休みです。

1月　離乳食　献立表

令和8年

育心保育園

日	曜日	初期（ごっくん期）5～6ヶ月　ヨーグルト状（ペースト） 中期（もぐもぐ期）7～9ヶ月　豆腐の固さ（マッシュ） 後期（かみかみ期）10ヶ月～12ヶ月　バナナの固さ（柔らかく刻む）		果物	おやつ （3回食から）
5	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜マッシュ　オニオンスープ	オレンジ果汁	ささみおじや 南瓜スープ
		中期	全粥　ささみと野菜のつぶし煮　南瓜煮物　オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯　ささみの野菜煮　南瓜煮物　オニオンスープ		
6	火	初期	つぶし粥　野菜ペースト　人参ペースト　小松菜スープ	バナナ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥　鶏肉とトマトのつぶし煮　野菜つぶしサラダ　小松菜スープ	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉のトマト煮　野菜サラダ　小松菜スープ		
7	水	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のす利流し　大根の和え物マッシュ　すましスープ	みかん果汁	ツナおじや 大根スープ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　大根のつぶしあえ　ソーメン汁	みかん	
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　大根の和え物　ソーメン汁		
8	木	初期	つぶし粥　白身魚の野菜煮　ほうれん草の白和えマッシュ　じゃが芋スープ	オレンジ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　ほうれん草のつぶし白和え　じゃが芋スープ	オレンジ	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　ほうれん草の白和え　じゃが芋スープ		
9	金	初期	つぶしかゆ　白身魚の野菜煮　人参煮ペースト　白菜スープ	バナナ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥　鮭の野菜つぶし煮　人参つぶし煮　白菜のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　鮭の野菜煮　人参いり煮　白菜のみそ汁		
10	土	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜ペースト　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ツナおじや 南瓜スープ
		中期	全粥　ササミと野菜のつぶし煮　南瓜のつぶし煮　豆腐のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　ササミの野菜煮　南瓜の煮物　豆腐のみそ汁		
13	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　すましスープ	オレンジ果汁	鶏おじや オニオンスープ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　ゆし豆腐	オレンジ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　南瓜の煮物　ゆし豆腐		
14	水	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　じゃが芋マッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	じゃが芋おやき
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　つぶしポテトサラダ　豆腐のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の煮物　ポテトサラダ　豆腐のすまし汁		
15	木	初期	つぶし粥　魚のミルク煮すり流し　さつま芋マッシュ　すましスープ	バナナ果汁	バナナ パンケーキ
		中期	全粥　魚のつぶしミルク煮　さつま芋のつぶし煮　ソーメン汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚のミルク煮　さつま芋の煮物　ソーメン汁		
16	金	初期	つぶし粥　野菜のすり流し　野菜ペースト　冬瓜スープ	りんご果汁	南瓜 パンケーキ
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　野菜のつぶし煮　冬瓜のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯　鶏肉の煮つけ　野菜の軟らか煮　冬瓜のすまし汁		
17	土	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　白菜の和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ツナおじや 白菜スープ
		中期	全粥　白身魚のつぶし煮　白菜のつぶしあえ　豆腐のすまし汁	バナナ	
		初期	軟飯　白身魚の煮つけ　白菜の和え物　豆腐のすまし汁		
19	月	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　白菜スープ	バナナ果汁	おじや さつま芋のみそ汁
		中期	全粥　魚の野菜のつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　白菜のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚のおろし煮　さつま芋の煮物　白菜のみそ汁		
20	火	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　じゃが芋ペースト　すましスープ	オレンジ果汁	人参 パンケーキ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　じゃが芋のつぶし煮　ゆし豆腐	オレンジ	
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　じゃが芋の煮物　ゆし豆腐		
21	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　人参と豆腐のすり流し　すましスープ	バナナ果汁	芋粥 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　人参と豆腐のつぶし煮　煮込みつぶしうどん汁	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　人参いり豆腐　煮込みうどん汁		
22	木	初期	つぶし粥　白身魚のすり流し　小松菜和え物マッシュ　大根スープ	たんかん果汁	鶏おじや 小松菜スープ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　小松菜のつぶしあえ　大根のみそ汁	たんかん	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　小松菜の和え物　大根のみそ汁		
23	金	初期	つぶし粥　白身魚のすり流し　南瓜ペースト　キャベツスープ	みかん果汁	南瓜 パンケーキ
		中期	全粥　白身魚のつぶし煮　南瓜のつぶし煮　キャベツのみそ汁	みかん	
		後期	軟飯　白身魚の煮つけ　南瓜の煮物　キャベツのみそ汁		
24	土	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　ポテトサラダマッシュ　大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ
		中期	全粥　豆腐のつぶし煮　ポテトつぶしサラダ　大根のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　豆腐の煮物　ポテトサラダ　大根のみそ汁		
26	月	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　オニオンスープ	オレンジ果汁	野菜おじや 南瓜スープ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　南瓜の煮物　オニオンスープ		
27	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナ パンケーキ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　豆腐のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　さつま芋の甘物　豆腐のみそ汁		
28	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ブロッコリーサラダマッシュ　豆腐のすり流し汁	りんご果汁	鶏粥 じゃが芋のみそ汁
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　ブロッコリーつぶしサラダ　豆腐のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　ブロッコリーサラダ　豆腐のすまし汁		
29	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　キャベツの和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	たんかん果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　キャベツのつぶしあえ　豆腐のみそ汁	たんかん	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　キャベツの和え物　豆腐のみそ汁		
30	金	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　南瓜の煮物　大根スープ	みかん果汁	さつま芋 パンケーキ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　大根のみそ汁	みかん	
		後期	軟飯　鮭の野菜煮　南瓜の煮物　大根のみそ汁		
31	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ツナおじや 南瓜スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　南瓜煮物　豆腐のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　南瓜の煮物　豆腐のすまし汁		

※　食材の都合により献立を変更する事があります。
※　離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
※　12日（月）成人の日でお休みです。