



離乳食献立表



2026年01月

親愛保育園

日付	時間帯	離乳食完了期	離乳食後期	離乳食中期	離乳食初期
05(月)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	ツナカレーライス(軟飯) ワカメサラダ みかん缶	おかゆ ツナじゃがいもだいこんの煮物 スープ(わかめ)	おかゆ ツナじゃがいもだいこんのつぶし煮 スープ(わかめ)	つぶしがゆ じゃがいもだいこんのペースト
	午後おやつ	牛乳 マカロニきなこ	きなこチーズのおかゆ じゃがいもとおおりのおやき	きなこチーズのおかゆ じゃがいもとおおりのマッシュ	
06(火)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	軟飯 ポークみそ焼き ブロッコリーサラダ スープ(じゃがいも・もやし)	おかゆ 鶏ひき肉ブロッコリーたまねぎの煮物 スープ(じゃがいも)	おかゆ 鶏ひき肉ブロッコリーたまねぎのつぶし煮 スープ(じゃがいも)	つぶしがゆ ブロッコリーたまねぎのペースト
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	しらすとにんじんのおかゆ 茹でブロッコリー	しらすとにんじんのおかゆ ブロッコリーの茹でつぶし	
07(水)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	軟飯 松風焼 紅白なます すまし汁(小松菜 えのき) 	おかゆ 豆腐ににんじん大根の煮物 すまし汁(小松菜)	おかゆ 豆腐ににんじん大根のつぶし煮 すまし汁(小松菜)	つぶしがゆ 豆腐ににんじん大根のペースト
	午後おやつ	牛乳 七草ごはん(軟飯) 鉄分強化チーズ 	チーズと小松菜のおかゆ スティックにんじん	チーズと小松菜のおかゆ にんじんのマッシュ	
08(木)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	軟飯 魚の照り焼き 青菜と油揚げの煮浸し みそ汁(なめこ・ねぎ)	おかゆ めかじき小松菜かぼちやの煮物 みそ汁(ねぎ)	おかゆ めかじき小松菜かぼちやのつぶし煮 みそ汁(ねぎ)	つぶしがゆ 小松菜かぼちやのペースト
	午後おやつ	牛乳 ピーチクリームサンド	鶏ひき肉とねぎのおかゆ かぼちやのおやき	鶏ひき肉とねぎのおかゆ かぼちやのマッシュ	
09(金)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	軟飯 マーボー豆腐 ナムル スープ(わかめ・たまねぎ) バナナ	おかゆ 豆腐さつまいも小松菜の煮物 スープ(たまねぎ)	おかゆ 豆腐さつまいも小松菜のつぶし煮 スープ(たまねぎ)	つぶしがゆ 豆腐さつまいも小松菜のペースト
	午後おやつ	ジョアマスカット 焼きいも	ツナとわかめのおかゆ スライスバナナ	ツナとわかめのおかゆ つぶしバナナ	
10(土)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	鶏肉の和風スパゲティー さつまいものソテー スープ(たまねぎ・コーン)	おかゆ 鰯ににんじんさつまいもの煮物 スープ(たまねぎ)	おかゆ 鰯ににんじんさつまいものつぶし煮 スープ(たまねぎ)	つぶしがゆ 鰯ににんじんさつまいものペースト
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン	かぼちやのグラタン コンソメ	かぼちやのグラタン コンソメ	
13(火)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	軟飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き 大根サラダ スープ(じゃがいも・小松菜)	おかゆ 鰯キャベツじゃがいもの煮物 スープ(小松菜)	おかゆ 鰯キャベツじゃがいものつぶし煮 スープ(小松菜)	つぶしがゆ 鰯キャベツじゃがいものペースト
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	鶏ひき肉と小松菜のおかゆ スティック大根	鶏ひき肉と小松菜のおかゆ 大根の茹でつぶし	
14(水)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	軟飯 鮭のおろし煮 青菜とのりのサラダ みそ汁(なす・油揚げ)	おかゆ 鮭だいこんほうれん草の煮物 みそ汁(なす)	おかゆ 鮭だいこんほうれん草のつぶし煮 みそ汁(なす)	つぶしがゆ だいこんほうれん草のペースト
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	豚ひき肉となすのみそがゆ コロコロあおりのりポテト	豚ひき肉となすのみそがゆ あおりのりマッシュポテト	
15(木)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	軟飯 鶏肉の甘辛煮 切り干し大根のごま和え さつま汁(豚肉) りんご	おかゆ 鶏ひき肉じゃがいもチンゲン菜の煮物 みそ汁(ねぎ)	おかゆ 鶏ひき肉じゃがいもチンゲン菜のつぶし煮 みそ汁(ねぎ)	つぶしがゆ じゃがいもチンゲン菜のペースト
	午後おやつ	牛乳 おしるこ 	鰯とチンゲン菜のおかゆ スティックにんじん	鰯とチンゲン菜のおかゆ にんじんのマッシュ	
16(金)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	軟飯 ひき肉とじゃがいもの卵焼き コーンサラダ スープ(わかめ・たまねぎ)	おかゆ 豚ひき肉キャベツさつまいもの煮物 スープ(わかめ)	おかゆ 豚ひき肉キャベツさつまいものつぶし煮 スープ(わかめ)	つぶしがゆ キャベツさつまいものペースト
	午後おやつ	牛乳 豆腐めし(軟飯)	鰯とわかめのおかゆ コロコロさつまいも	鰯とわかめのおかゆ さつまいものマッシュ	

※黒糖を使用します。提供前にご家庭でお試ください。




離乳食献立表



2026年01月

親愛保育園

日付	時間帯	離乳食完了期	離乳食後期	離乳食中期	離乳食初期
17(土)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	あんかけうどん 粉ふきいも バナナ	おかゆ しらすじゃがいもほうれん草の煮物 スープ(にんじん)	おかゆ しらすじゃがいもほうれん草のつぶし煮 スープ(にんじん)	つぶしがゆ しらすじゃがいもほうれん草のペースト
	午後おやつ	牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ	とり雑炊 みそ汁	とり雑炊 みそ汁	
19(月)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	軟飯 さつまいもシチュー ワカメサラダ みかん	おかゆ 鶏ひき肉さつまいも大根の煮物 ミルクスープ(たまねぎ)	おかゆ 鶏ひき肉さつまいも大根のつぶし煮 ミルクスープ(たまねぎ)	つぶしがゆ さつまいも大根のペースト
	午後おやつ	牛乳 マカロニきなこと	ツナとわかめのおかゆ さつまいもときなことおやき	ツナとわかめのおかゆ さつまいもときことのマッシュ	
20(火)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	軟飯 ボークみそ焼き ブロッコリーサラダ スープ(じゃがいも・もやし)	おかゆ 鶏ひき肉ブロッコリーたまねぎの煮物 スープ(じゃがいも)	おかゆ 鶏ひき肉ブロッコリーたまねぎのつぶし煮 スープ(じゃがいも)	つぶしがゆ ブロッコリーたまねぎのペースト
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	しらすとにんじんのおかゆ 茹でブロッコリー	しらすとにんじんのおかゆ ブロッコリーの茹でつぶし	
21(水)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	軟飯 ハンバーグ コーンサラダ クラムチャウダー	おかゆ 豆腐キャベツにんじんの煮物 スープ(たまねぎ)	おかゆ 豆腐キャベツにんじんのつぶし煮 スープ(たまねぎ)	つぶしがゆ 豆腐キャベツにんじんのペースト
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり(軟飯) 鉄分強化チーズ	鶏ひき肉とキャベツのおかゆ じゃがいもとチーズのおやき	鶏ひき肉とキャベツのおかゆ じゃがいもとチーズのマッシュ	
22(木)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	軟飯 魚の照り焼き 青菜と油揚げの煮浸し みそ汁(なめこ・ねぎ)	おかゆ めかじき小松菜かぼちゃの煮物 みそ汁(ねぎ)	おかゆ めかじき小松菜かぼちゃのつぶし煮 みそ汁(ねぎ)	つぶしがゆ 小松菜かぼちゃのペースト
	午後おやつ	牛乳 ピーチクリームサンド	鶏ひき肉とねぎのおかゆ かぼちゃのおやき	鶏ひき肉とねぎのおかゆ かぼちゃのマッシュ	
23(金)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	軟飯 マーボー豆腐 ナムル スープ(わかめ・たまねぎ) バナナ	おかゆ 豆腐さつまいも小松菜の煮物 スープ(たまねぎ)	おかゆ 豆腐さつまいも小松菜のつぶし煮 スープ(たまねぎ)	つぶしがゆ 豆腐さつまいも小松菜のペースト
	午後おやつ	ジョアマスカット 焼きいも	ツナとわかめのおかゆ スライスバナナ	ツナとわかめのおかゆ つぶしバナナ	
24(土)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	鶏肉の和風スパゲティー さつまいものソテー スープ(たまねぎ・コーン)	おかゆ 鰯にんじんさつまいもの煮物 スープ(たまねぎ)	おかゆ 鰯にんじんさつまいものつぶし煮 スープ(たまねぎ)	つぶしがゆ 鰯にんじんさつまいものペースト
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン	かぼちゃのグラタン コンソメ	かぼちゃのグラタン コンソメ	
26(月)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ひじきのマリネ スープ(チンゲン菜・コーン)	おかゆ 鰯大根ブロッコリーの煮物 スープ(チンゲン菜)	おかゆ 鰯大根ブロッコリーのつぶし煮 スープ(チンゲン菜)	つぶしがゆ 鰯大根ブロッコリーのペースト
	午後おやつ	牛乳 ぼたようかん 	鶏ひき肉とりのおかゆ 茹でブロッコリー	鶏ひき肉とりのおかゆ ブロッコリーの茹でつぶし	
27(火)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	軟飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 大根サラダ スープ(じゃがいも・小松菜)	おかゆ 鰯キャベツじゃがいもの煮物 スープ(小松菜)	おかゆ 鰯キャベツじゃがいものつぶし煮 スープ(小松菜)	つぶしがゆ 鰯キャベツじゃがいものペースト
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	鶏ひき肉と小松菜のおかゆ スティック大根	鶏ひき肉と小松菜のおかゆ 大根の茹でつぶし	
28(水)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	軟飯 鮭のおろし煮 青菜とりのサラダ みそ汁(なす・油揚げ)	おかゆ 鮭だいこんほうれん草の煮物 みそ汁(なす)	おかゆ 鮭だいこんほうれん草のつぶし煮 みそ汁(なす)	つぶしがゆ だいこんほうれん草のペースト
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	豚ひき肉となすのみそがゆ コロコロあおのりポテト	豚ひき肉となすのみそがゆ あおのりマッシュポテト	

※黒糖を使用します。提供前にご家庭でお試ください。



離乳食献立表



2026年01月

親愛保育園

日付	時間帯	離乳食完了期	離乳食後期	離乳食中期	離乳食初期
29(木)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	軟飯 鶏肉の甘辛煮 切り干し大根のごま和え さつま汁(豚肉) りんご	おかゆ しらすチンゲン菜じゃがいもの煮物 みそ汁(ねぎ)	おかゆ しらすチンゲン菜じゃがいものつぶし煮 みそ汁(ねぎ)	つぶしがゆ しらすチンゲン菜じゃがいものペースト
	午後おやつ	牛乳 コーンフレークスナック	チーズとトマトのおかゆ スティックにんじん	チーズとトマトのおかゆ にんじんのマッシュ	
30(金)	午前おやつ	牛乳 せんべい			
	昼食	ミートスパゲティ スープ(わかめ・たまねぎ) ヨーグルト	おかゆ 豚ひき肉たまねぎさつまいもの煮物 スープ(わかめ)	おかゆ 豚ひき肉たまねぎさつまいものつぶし煮 スープ(わかめ)	つぶしがゆ たまねぎさつまいものペースト
	午後おやつ	牛乳 豆腐めし(軟飯)	しらすとわかめのおかゆ コロコロさつまいも	しらすとわかめのおかゆ さつまいものマッシュ	
31(土)	午前おやつ	牛乳 ビスケット			
	昼食	あんかけうどん 粉ふきいも バナナ	おかゆ しらすじゃがいもほうれん草の煮物 スープ(にんじん)	おかゆ しらすじゃがいもほうれん草のつぶし煮 スープ(にんじん)	つぶしがゆ しらすじゃがいもほうれん草のペースト
	午後おやつ	牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ	とり雑炊 みそ汁	とり雑炊 みそ汁	

※黒糖を使用します。提供前にご家庭でお試ください。