

おばんとう 27日(火)です

令和8年1月分 離乳食献立表

ひとふし保育園 NO.1

	19(月)	6・20(火)	7・21(水)	8・22(木)	9・23(金)	10(土)
前期	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮豆腐 じゃが芋10 玉ねぎ10 人参5 出し汁 ・煮つぶしブロッコリー にんじん5 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮豆腐 じゃが芋10 玉ねぎ10 人参5 出し汁 ・煮浸しほうれん草葉先 はくさい5 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・豆腐のくず煮豆腐 人参すりおろし5 出し汁、片栗粉 ・煮浸し人参 きゅうり8g 10 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・豆腐のくず煮豆腐つぶし 出し汁、片栗粉20g ・煮浸しキャベツ 人参5 出し汁10g ・野菜スープ豆腐 人参5 玉ねぎ10 出し汁10g	・つぶしがゆ30～40g ・魚のすり流し煮 白身魚すりつぶし 出し汁、片栗粉10g ・煮浸し小松菜葉先 出し汁10g ・すまし汁ふ 玉ねぎ0.8g 5 出し汁	・ぞうすい10倍がゆ30～40g 豆腐20 はくさい10 人参5 出し汁
中期	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜煮豆腐 じゃが芋20 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ30g ・ブロッコリーのサラダブロッコリー キャベツ10 にんじん5 出し汁、砂糖、しょうゆ10g	・7～5倍がゆ50～80g ・じゃがいもと玉ねぎの煮物豆腐 じゃが芋20 玉ねぎ20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ、みりん30g ・和え物ほうれん草 はくさい15g 人参3 出し汁、しょうゆ、砂糖15g	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐煮豆腐 人参みじん5 出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉50g ・和え物春雨 人参10 きゅうり15 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ3g	・7～5倍がゆ50～80g ・鶏肉のほぐし煮鶏肉ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ25g ・和え物キャベツ 人参8 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ20g ・中華スープ豆腐 人参8 玉ねぎ15 出し汁、しょうゆ10g	・7～5倍がゆ50～80g ・魚のほぐし煮白身魚ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ25g ・和え物小松菜 もやし5 出し汁、しょうゆ、砂糖15g ・すまし汁ふ 玉ねぎ1.2g 10 出し汁、しょうゆ	・ぞうすい7～5倍がゆ50～80g 豆腐40 はくさい20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ
後期 完了期	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮牛肉(赤身)みじん じゃが芋30 玉ねぎ30 人参15 出し汁、ケチャップ、砂糖15g ・ブロッコリーのサラダブロッコリー キャベツ15 にんじん5 マヨネーズ風調味料15g	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・じゃがいもと玉ねぎの煮物牛肉(赤身)みじん じゃが芋30 玉ねぎ30 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ、みりん15g ・和え物ほうれん草 はくさい20g 人参5 出し汁、しょうゆ、砂糖20g	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・ミンチと豆腐煮豆腐 豚ミンチ(赤身)15 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉70g ・春雨サラダ春雨 人参10 きゅうり20 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ5g	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉のほぐし煮鶏肉ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ35g ・和え物キャベツ 人参10 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ30g ・中華スープ豚肉みじん 人参10 玉ねぎ20 出し汁、しょうゆ15g	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・煮魚白身魚 出し汁、砂糖、しょうゆ35g ・和え物小松菜 もやし10 出し汁、しょうゆ、砂糖20g ・すまし汁ふ 玉ねぎ1.5g 10 出し汁、しょうゆ	・ぞうすい全がゆ(軟飯)90(90)g 豚肉(赤身)みじん15 はくさい30 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

	13 (火)	14・28 (水)	16 (金)	15・30 (木) (金)	17 (土)	24 (土)
前期	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 じゃが芋10g 玉ねぎ10 人参5 出し汁 ・煮浸し きゅうり15g 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐10g じゃが芋15 大根10 人参5 出し汁 ・煮浸し キャベツ10g 人参5 出し汁	・大根がゆ10倍がゆ30g 大根おろし5 ・豆腐のくず煮 豆腐つぶし20g 出し汁、片栗粉 ・煮浸し はくさい10g 人参5 出し汁 ・すまし汁 玉ねぎ10g 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・つぶし煮 豆腐つぶし15g キャベツ10 人参5 出し汁 ・すまし汁 ふ0.8g 玉ねぎ5 出し汁、片栗粉	・ぞうすい10倍がゆ30～40g 豆腐つぶし20 人参5 玉ねぎ10 出し汁	・ぞうすい10倍がゆ30～40g 豆腐つぶし20 人参10 玉ねぎ5 出し汁
中期	・7～5倍がゆ50～80g ・肉と野菜煮 鶏肉すりみ10g じゃが芋20 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・千切り大根の緑和え 千切り大根2g きゅうり10 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉すりみ10g 豆腐15 じゃが芋20 大根15 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし キャベツ15g きゅうり10 人参8 出し汁、しょうゆ、砂糖	・大根ぞうすい ごはん40g 大根みじん10 出し汁、しょうゆ ・鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし25g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし ほうれん草10g はくさい15 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 玉ねぎ15g 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐つぶし30g キャベツ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 そうめん4g 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ	・ぞうすい7～5倍がゆ50～80g 豆腐つぶし30 人参8 玉ねぎ20 出し汁、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい7～5倍がゆ50～80g 鶏肉すりみ10 玉ねぎ20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ
後期 （完了期）	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 鶏肉みじん15g じゃが芋30 玉ねぎ30 人参15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・千切り大根の甘酢和え 千切り大根3g きゅうり25 しらす干し2 出し汁、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉みじん15g 豆腐20 じゃが芋30 大根20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ごま和え キャベツ20g きゅうり15 人参8 出し汁、すりごま、砂糖、しょうゆ	・大根ぞうすい ～ 大根めし(軟飯) ごはん50g 大根15 しらす干し2 出し汁 しょうゆ ・鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし35g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし ほうれん草15g はくさい20 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 玉ねぎ20g 出し汁、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 豚肉(赤身)みじん15g キャベツ30 もやし15 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・かきたま汁 卵15g そうめん4 玉ねぎ15 出し汁、しょうゆ、片栗粉	・ぞうすい全がゆ(軟飯)90(90)g 牛肉(赤身)みじん15 人参10 玉ねぎ30 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの	・ぞうすい全がゆ(軟飯)90(90)g 鶏肉みじん15 玉ねぎ30 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

	26(月)	29(木)	31(土)			
前期	・つぶしがゆ30～40g ・はくさいスープ 豆腐10g はくさい10 人参5 玉ねぎ5 出し汁、しょうゆ ・煮浸し キャベツ15g 出し汁	・つぶしがゆ30～40g ・豆腐のくず煮 豆腐つぶし15g 人参5 出し汁 ・つぶし煮 人参10g 出し汁 ・みそ汁 玉ねぎ10g 出し汁、みそ少し	・ぞうすい 10倍がゆ30～40g 玉ねぎ10 人参5 出し汁			
中期	・7～5倍がゆ50～80g ・はくさいスープ 豆腐30g はくさい15 人参5 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ ・煮浸し キャベツ20g きゅうり10 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ50～80g ・いり豆腐 豆腐つぶし30g 人参5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・マカロニサラダ マカロニ3g きゅうり10 人参5 出し汁、しょうゆ ・みそ汁 玉ねぎ15g 出し汁、みそ	・ぞうすい 7～5倍がゆ50～80g 鶏肉すりみ5 玉ねぎ15 人参8 出し汁、砂糖、しょうゆ			
後期 （完了期）	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・ワンタンスープ ミンチ(赤身)みじん10g ワンタンの皮2枚 はくさい15 人参5 玉ねぎ10 出し汁、しょうゆ ・れんこんサラダ れんこん10g キャベツ30 きゅうり15 しょうゆ、マヨネーズ風調味料	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・いり豆腐 豆腐つぶし40g 牛肉(赤身)みじん15 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・マカロニサラダ マカロニ4g きゅうり15 人参10 マヨネーズ風調味料 ・みそ汁 玉ねぎ20g 出し汁、みそ	・ぞうすい 全がゆ(軟飯)90(90)g 鶏肉みじん10 玉ねぎ20 人参10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの			

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。