



## 2026年1月 離乳食献立表



		完了食			完了食			完了食			完了食
5日	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ・人参) 白菜とほうれん草の甘酢和え(昆布) みそ汁(豆腐・大根・人参)	13日	昼食	御飯 豚肉の甘辛炒め(玉ねぎ・キャベツ) パスタサラダ(きゅうり・人参・キャベツ) みそ汁(白菜・人参・わかめ)	20日	昼食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め(玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン) 大根とちくわの煮物(人参・こんにやく) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)	27日	昼食	てりやき野菜丼(鶏肉・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人参) みそ汁(だいこん・人参・厚揚げ) バナナ
	午後	おにぎり(菜飯・鮭) 牛乳		午後	中華やきそば(豚肉・キャベツ・もやし・人参・にら) 牛乳		午後	ナポリタン(ハム・ピーマン・玉ねぎ・人参) 牛乳		午後	焼びん(人参・青のり・チーズ) 牛乳
6日	昼食	御飯 タンドリーチキン コールスローサラダ(人参・キャベツ) 中華スープ(しいたけ・しめじ・ねぎ・わかめ)	14日	昼食	御飯 あじのマヨネーズ焼き じゃが芋さんびら(玉ねぎ・人参・いんげん) 野菜スープ(人参・しいたけ・小松菜)	21日	昼食	御飯 つくねの磯辺焼き(鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・青のり) 野菜炒め(コーン・キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸) 五目みそ汁(さといも・だいこん・人参・ごぼう・油揚げ)	28日	昼食	御飯 さばのみそマヨ焼き キャベツとちくわの酢和え(きゅうり・人参) あったか汁(白菜・豆腐・油揚げ)
	午後	ホットケーキ 牛乳		午後	きなこトースト 牛乳		午後	レーズンソフトクッキー 牛乳		午後	パウンドケーキ(干しぶどう) 牛乳
7日	昼食	御飯、鮭の西京焼き 煮しめ(れんこん・ごぼう・人参・いんげん・たけのこ・こんにやく)三色なます(大根・人参・きゅうり)かまぼこ、さつまいもきんとん、黒豆 すまし汁(小松菜・人参・えのき・鮭) オレンジ	15日	昼食	御飯 照り焼きハンバーグ(豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ) はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) 豆腐みそ汁(わかめ・ねぎ)	22日	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き スタミナ納豆(鶏ひき肉・にら・納豆) キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・人参) みそ汁(小松菜・油揚げ・しめじ)	29日	昼食	御飯 豆腐のキッシュ(卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・チーズ) マカロニの和風炒め(ツナ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ) みそスープ(大根・人参・白菜)
	午後	七草粥風(かぶ・卵) 麦茶		午後	さつまいも(さつま芋・粉チーズ) 牛乳		午後	レモンケーキ 牛乳		午後	鬼まんじゅう(さつまいも) 牛乳
8日	昼食	御飯 ボークケチャップ(玉ねぎ・ピーマン) 切干大根のサラダ(きゅうり・人参・ツナ) 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	16日	昼食	ちゃんぽんラーメン(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参) 厚揚げマーボー(豚ひき肉・ねぎ・玉ねぎ・人参)	23日	昼食	御飯 白身魚のクリームコーン焼き 大根サラダ(キャベツ・小松菜・人参) コンソメスープ(白菜・玉ねぎ・人参)	30日	昼食	御飯 春巻き(豚ひき肉・春雨・しいたけ・たけのこ・人参) キャベツの和風サラダ(きゅうり・人参) 豆腐すまし汁(だいこん・ねぎ)
	午後	あおのりクラッカー 牛乳		午後	たぬきおにぎり(鶏ひき肉・あおのり) 牛乳		午後	すいとん(豆腐・鶏肉・大根・人参・白菜・ねぎ) 牛乳		午後	ピザトースト(ピーマン・玉ねぎ・チーズ) 牛乳
9日	昼食	ドライカレーライス(豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) コロコロサラダ(きゅうり・人参・大根・コーン) みかん	17日	昼食	親子丼(卵・鶏肉・かまぼこ・玉ねぎ・しいたけ・のり) はるさめスープ(はくさい・玉ねぎ・えのき) オレンジ	24日	昼食	焼肉丼(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン) 大根とちくわの煮物(人参・こんにやく) バナナ	31日	昼食	チキンカレー(鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) コールスローサラダ(キャベツ・人参) バナナ
	午後	メロンパン風スコーン 牛乳		午後	おにぎり(塩こんぶ) 牛乳		午後	おにぎり(昆布) 牛乳		午後	マンナウエハース 牛乳
10日	昼食	あんかけ丼(豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ) チンゲン菜とちくわのさつと煮(えのき・人参) バナナ	19日	昼食	冬野菜カレーライス(豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・大根・人参・カリフラワー) 切干大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ)	26日	昼食	御飯 厚揚げの炒め物(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・にら・しめじ) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン) わかめスープ(人参・玉ねぎ)			
	午後	蒸しばん 牛乳		午後	おにぎり(コーン・バター・ツナ) 牛乳		午後	ちぢみ(豚ひき肉・にら・人参・玉ねぎ) 牛乳			