



## 2026年1月離乳食 後期献立表



こばと保育園

日	曜	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ
5	月	バナナ ミルク	あんかけがゆ レタスとえのきのスープ 野菜煮 みかん	バナナ 米 鶏もも肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 南瓜 レタス えのき キャベツ きゅうり コーン缶 みかん ホットケーキ粉 甘納豆 牛乳	小豆入り蒸しパン ミルク
19	月	バナナ ミルク	おかゆ 根菜汁 鶏肉の照り焼き 野菜煮 みかん	バナナ 米 豆腐 里芋 人参 ごぼう 長ねぎ 大根 鶏もも肉 青梗菜 ひじき みかん ホットケーキ粉 チーズ 牛乳	チーズ入りパンケーキ ミルク
6 20	火	南瓜ボーロ ミルク	トースト ほうれん草と人参のスープ 野菜入りミートボール ツナと野菜煮 グレープフルーツ	食パン ほうれん草 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 グリンピース缶 コーン缶 牛乳 南瓜 カリフラワー ツナ缶 グレープフルーツ ヨーグルト みかん缶 バナナ	フルーツヨーグルト 麦茶
7 21	水	ハイハイイン ミルク	おかゆ きのこのあんかけ汁 つくね ささみと野菜煮 煮りんご	米 エリンギ まいたけ えのき 人参 小松菜 豚ひき肉 キャベツ ささみ りんご (7日)米 七草 (21日)米	七草がゆ(7日) ミルク 味噌おじや(21日) ミルク
8 22	木	南瓜ボーロ ミルク	けんちんうどん じゃが芋とチーズ煮 バナナ	茹でうどん 鶏もも肉 大根 ごぼう 長ねぎ 里芋 ほうれん草 ジャガ芋 切ってるチーズ バナナ 食パン きな粉	きなこトースト ミルク
9 23	金	ハイハイイン ミルク	おかゆ 豆腐とえのきのすまし汁 カレイの味噌煮 卵の花 スティックきゅうり みかん	米 豆腐 えのき 長ねぎ カレイ おから ごぼう 人参 干ししいたけ 万能ねぎ きゅうり みかん さつま芋 小豆	さつま芋入りおしるこ ミルク
10 24	土	ハイハイイン ミルク	あんかけがゆ もやしとわかめの味噌汁 南瓜煮 バナナ	米 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ 麸 わかめ もやし 南瓜 バナナ 食パン	シュガートースト ミルク
26	月	バナナ ミルク	おかゆ 小松菜となめこの味噌汁 鶏肉のケチャップ煮 ひじきと野菜煮 かぶ煮 みかん	バナナ 米 小松菜 なめこ 長ねぎ 鶏もも肉 ひじき 人参 ごぼう かぶ かぶ葉 みかん マカロニ クリームコーン缶 牛乳	クリームマカロニ ミルク
13	火	南瓜ボーロ ミルク	おかゆ 麺とわかめの澄まし汁 鶏肉のみぞ焼き 野菜煮 みかん	米 麺 わかめ 万能ねぎ 鶏もも肉 ブロッコリー コーン缶 いんげん みかん ホットケーキ粉 牛乳	ホットケーキ ミルク
27	火	南瓜ボーロ ミルク	チーズトースト 青梗菜のスープ 豚ひき肉のトマト煮 野菜煮 グレープフルーツ	食パン ピザ用チーズ 青梗菜 えのき 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 トマト缶 ジャガ芋 きゅうり ツナ缶 グレープフルーツ ホットケーキ粉 きな粉 牛乳	きなこ入りパンケーキ ミルク
14 28	水	ハイハイイン ミルク	おかゆ 大根の味噌汁 鮭の塩焼き 野菜煮 煮りんご	米 大根 万能ねぎ えのき 鮭 もやし ほうれん草 人参 りんご ホットケーキ粉 ツナ缶 玉ねぎ ピザ用チーズ 牛乳	ツナとチーズの蒸しパン ミルク
15 29	木	南瓜ボーロ ミルク	煮込みうどん 野菜煮 バナナ	茹でうどん 豚ひき肉 長ねぎ キャベツ 人参 もやし ニラ コーン缶 きくらげ 紹さや ごぼう バナナ りんごジュース	りんごゼリー ハイハイイン ミルク
16 30	金	ハイハイイン ミルク	おかゆ キャベツの味噌汁 ひき肉とさつま芋煮 野菜煮 みかん	米 キャベツ 万能ねぎ 豚ひき肉 さつま芋 玉ねぎ いんげん 人参 みかん 食パン ピザ用チーズ	チーズトースト ミルク
17 31	土	ハイハイイン ミルク	ほうとううどん じゃが芋煮 バナナ	茹でうどん 鶏もも肉 南瓜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 しめじ ほうれん草 ジャガ芋 バナナ 米 わかめ	わかめ雑炊 ミルク

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。