



1月 離乳食 献立表



令和8年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) 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 白身魚と野菜のすり流し 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	オレンジ果汁	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	オレンジ	
		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	
		後期	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 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		
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 煮込みつづしうどん汁	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	バナナ果汁	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	バナナ	
		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	バナナ果汁	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	バナナ	
		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 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		
30	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 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 つぶし和え物 豆腐のみそ汁	たんかん	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 豆腐のみそ汁		
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。

