

2026年 1月 離乳食予定献立表

この花ナースリ ・ この花KidsRoom

日付	時間帯	後期食（9～11ヶ月頃） なめらかにすりつぶしたペースト状	中期食（7～8ヶ月頃） 舌でつぶせるくらいの固さ	初期食（5～6ヶ月頃） 歯茎でつぶせるくらいの固さ	主な材料
05(月)	昼食	トマトスパゲティー 食パン ブロッコリーのおかか煮 豆腐と青菜のスープ	おかゆ マカロニのトマト煮 ブロッコリーのおかか煮 豆腐と青菜のスープ	おかゆ にんじんペースト ブロッコリーペースト かつおだし汁	スパゲティー(小麦) 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ビー マン トマト だし汁 コンソメ(小麦・乳・牛・大豆・ 卵) 食パン(小麦・乳) ブロッコリー にんじん だし汁 しょうゆ(大豆・小麦) かつお節 豆腐 たまねぎ こまつな だし汁
	おやつ	一口おにぎり(しらす)			米 しらす干し
06(火)	昼食	おかゆ 焼き鮭ほぐし かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 根菜の煮物 かつおだし汁	おかゆ かぼちゃペースト 大根・にんじんペースト かつおだし汁	米 さけ 塩 鶏ひき肉 かぼちゃ こまつな だし汁 しょうゆ(大豆・ 小麦) みりん 豚肉 だいこん にんじん だし汁 みそ 米 ほろれんそう にんじん だし汁 しょうゆ(大豆・小 麦)
	おやつ	野菜雑炊			米 ほろれんそう にんじん だし汁 しょうゆ(大豆・小 麦)
07(水)	昼食	にんじん粥 鶏肉と大根の煮物 茹でさつまいも ゆし豆腐汁	にんじん粥 鶏肉と大根の煮物 さつまいもマッシュ ゆし豆腐汁	にんじん粥 さつまいもペースト 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	米 にんじん 豚肉 だいこん にんじん いんげん だし汁 しょうゆ (大豆・小麦) さつまいも 豆腐 だし汁 みそ うどん(小麦) ツナ にんじん ほろれんそう だし汁 しょうゆ(大豆・小麦) 砂糖
	おやつ	煮込みうどん			うどん(小麦) ツナ にんじん ほろれんそう だし汁 しょうゆ(大豆・小麦) 砂糖
08(木)	昼食	おかゆ 鶏じゃが煮 キャベツのツナ煮 冬瓜スープ	おかゆ 鶏じゃが煮 キャベツのツナ煮 冬瓜スープ	おかゆ ポテトペースト キャベツ・ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 鶏もも肉 じゃがいも ブロッコリー たまねぎ にんじん だし汁 しょうゆ(大豆・小麦) キャベツ ほろれんそう にんじん ツナ だし汁 しょ うゆ(大豆・小麦) とうがん だし汁 コンソメ(小麦・乳・牛・大豆・鶏)
	おやつ	一口おにぎり(鮭)			米 さけ
09(金)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 豆腐とキャベツの煮物 みそ汁(じゃがいも)	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 豆腐とキャベツの煮物 みそ汁(じゃがいも)	おかゆ 白身魚ペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 キング たまねぎ にんじん だし汁 しょうゆ(大豆・小 麦) みりん 豆腐 キャベツ にんじん いんげん だし汁 しょうゆ (大豆・小麦) 片栗粉 じゃがいも だし汁 みそ
	おやつ	ウムニー ベビーせんべい			さつまいも 三選糖 せんべい
10(土)	昼食	そぼろあんかけ丼 かぼちゃ煮 みそ汁(大根) ヨーグルト	そぼろあんかけ丼 かぼちゃ煮 みそ汁(大根) ヨーグルト	おかゆ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	おかゆ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん だし汁 しょうゆ (大豆・小麦) みりん 片栗粉 かぼちゃ ほろれんそう だし汁 しょうゆ(大豆・小麦) だいこん だし汁 みそ ヨーグルト(乳)
	おやつ	バナナ せんべい			バナナ せんべい
13(火)	昼食	おかゆ 豆腐のみそ煮 キャベツとしらす煮 冬瓜スープ	おかゆ 豆腐のみそ煮 キャベツとしらす煮 冬瓜スープ	おかゆ 豆腐のつぶし煮 キャベツペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん だし汁 みそ しょ うゆ(大豆・小麦) みりん 片栗粉 しらす干し キャベツ きゅうり にんじん だし汁 とうがん こまつな だし汁
	おやつ	わかめ粥			米 わかめ
14(水)	昼食	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚とじゃがいものペースト 大根・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも こまつな だし汁 しょうゆ(大豆・ 小麦) みりん 豚肉 だいこん にんじん いんげん だし汁 しょうゆ (大豆・小麦) だし汁
	おやつ	きなこトースト			食パン(小麦・乳) 育児用ミルク きな粉
15(木)	昼食	お誕生会(お弁当)			
	おやつ	鶏雑炊 りんご(おろし煮)			米 鶏ひき肉 ほろれんそう にんじん だし汁 しょうゆ (大豆・小麦) みりん りんご
16(金)	昼食	野菜煮込みうどん 白菜のやわらか煮 ゆでさつまいも	野菜煮込みうどん 白菜のやわらか煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 白菜・こまつなペースト さつまいもペースト かつおだし汁	うどん(小麦) ツナ だいこん ほろれんそう だし汁 しょうゆ(大豆・小麦) みりん 片栗粉 はくさい こまつな たまねぎ にんじん だし汁 しょ うゆ(大豆・小麦) 片栗粉 さつまいも
	おやつ	ひじき雑炊			米 ひじき にんじん しょうゆ(大豆・小麦)
17(土)	昼食	そぼろあんかけ丼 大根とひじきの煮物 みそ汁(はくさい) バナナ(スライス)	そぼろあんかけ丼 大根の煮物 みそ汁(はくさい) バナナ(つぶし)	おかゆ 大根ペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 たまねぎ ビーマン だし汁 しょうゆ(大 豆・小麦) みりん 片栗粉 ひじき だいこん にんじん いんげん だし汁 しょうゆ (大豆・小麦) はくさい だし汁 みそ バナナ
	おやつ	一口おにぎり(わかめ)			米 わかめ

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります

* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします

2026年 1月 離乳食予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日付	時間帯	後期食（9～11ヶ月頃） なめらかにすりつぶしたペースト状	中期食（7～8ヶ月頃） 舌でつぶせるくらいの固さ	初期食（5～6ヶ月頃） 歯茎でつぶせるくらいの固さ	主な材料
19(月)	昼食	おかゆ 鶏肉じゃが ブロッコリーのおかか煮 かつおだし汁 バナナ（スライス）	おかゆ 鶏肉じゃが ブロッコリーのおかか煮 かつおだし汁 バナナ（つぶし）	おかゆ ポテトペースト ブロッコリーペースト かつおだし汁	米 ささ身 じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） ブロッコリー にんじん だし汁 かつお節 片栗粉 だし汁 バナナ
	おやつ	野菜雑炊			米 ほうれんそう にんじん
20(火)	昼食	おかゆ とうがんウブシー レバーとかぼちゃの煮物 みそ汁（もずく）	おかゆ とうがんウブシー レバーとかぼちゃの煮物 かつおだし汁	おかゆ とうがん・にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 鶏肉 豆腐 とうがん にんじん いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 豚レバー かぼちゃ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） もずく だし汁 みそ
	おやつ	一口おにぎり（しらす）			米 しらす干し
21(水)	昼食	納豆粥 白身魚の煮物 大根の煮物 かつおだし汁	納豆粥 白身魚の煮物 大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚ペースト 大根・にんじんペースト かつおだし汁	米 納豆 キング 豆腐 だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） だいにん にんじん いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） だし汁
	おやつ	野菜雑炊			米 ほうれんそう にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦）
22(木)	昼食	みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 りんご（おろし煮）	みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 りんご（おろし煮）	おかゆ かぼちゃペースト りんご（おろし煮） かつおだし汁	うどん（小麦） ツナ缶 ほうれんそう にんじん だし汁 みそ しょうゆ（大豆・小麦） かりん 片栗粉 鶏ひき肉 かぼちゃ たまねぎ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） りんご
	おやつ	きなこトースト			食パン（小麦・乳） 薄切用ミルク きな粉
23(金)	昼食	そぼろあんかけ丼 キャベツとツナの煮物 かつおだし汁 バナナ（スライス）	そぼろあんかけ丼 キャベツとツナの煮物 かつおだし汁 バナナ（つぶし）	おかゆ キャベツ・ほうれん草ペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） かりん 片栗粉 キャベツ にんじん ほうれんそう ツナ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） だし汁 バナナ
	おやつ	さつまいも粥			米 さつまいも
24(土)	昼食	おかゆ ササミの肉団子（あんかけ） 鶏肉と大根の煮物 みそ汁（豆腐・こまつな）	おかゆ ササミの肉団子（あんかけ） 鶏肉と大根の煮物 みそ汁（豆腐・こまつな）	おかゆ 大根ペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 ささ身 だし汁 片栗粉 塩 だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 鶏肉 だいにん にんじん いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 豆腐 こまつな だし汁 みそ
	おやつ	一口おにぎり（蕎麦のり）			米 おおのり
26(月)	昼食	そぼろあんかけ丼 キャベツとツナの煮物 みそ汁（大根） りんご（おろし煮）	そぼろあんかけ丼 キャベツとツナの煮物 みそ汁（大根） りんご（おろし煮）	おかゆ キャベツ・ほうれん草ペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） かりん 片栗粉 キャベツ にんじん ほうれんそう ツナ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） だいにん だし汁 みそ りんご
	おやつ	わかめ粥			米 わかめ
27(火)	昼食	おかゆ 白菜のやわらか煮 ササミの肉団子（あんかけ） 豆腐スープ	おかゆ 白菜のやわらか煮 ササミの肉団子（あんかけ） 豆腐スープ	おかゆ 白菜・こまつなペースト 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	米 豚肉 はくさい こまつな たまねぎ にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 ささ身 だし汁 片栗粉 塩 だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 豆腐 だし汁
	おやつ	野菜雑炊			米 キャベツ にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦）
28(水)	昼食	野菜煮込みうどん 白身魚と青菜の煮物 ヨーグルト	野菜煮込みうどん 白身魚と青菜の煮物 ヨーグルト	おかゆ 白身魚・にんじんペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	うどん（小麦） 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） かりん 片栗粉 キング ほうれんそう だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） ヨーグルト
	おやつ	一口おにぎり（ツナ）			米 ツナ しょうゆ（大豆・小麦）
29(木)	昼食	おかゆ 豆腐と大根の煮物 じゃがいものお焼き 玉ねぎスープ	おかゆ 豆腐と大根の煮物 じゃがいもと青菜の煮物 かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト ポテトペースト かつおだし汁	米 豆腐 豚肉 だいにん にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） じゃがいも こまつな 塩 片栗粉 油 たまねぎ だし汁
	おやつ	ミルクトースト			食パン（小麦・乳） 薄切用ミルク 水
30(金)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁（とうがん）	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁（とうがん）	おかゆ 白身魚と野菜のペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 キング にんじん たまねぎ いんげん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） かぼちゃ 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） とうがん だし汁 みそ
	おやつ	野菜雑炊			米 キャベツ にんじん
31(土)	昼食	おかゆ ササミ団子の煮物 いり豆腐煮 みそ汁（だいにん）	おかゆ ササミ団子の煮物 いり豆腐煮 みそ汁（だいにん）	おかゆ 豆腐のつぶし煮 ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 ささ身 だし汁 片栗粉 塩 たまねぎ だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） 片栗粉 豆腐 ほうれんそう にんじん だし汁 しょうゆ（大豆・小麦） かりん だいにん だし汁 みそ
	おやつ	おにぎり（昆布）			米 こんぶ しょうゆ（大豆・小麦） かりん 三連糖

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります
* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします



きゅうしょくだより



令和8年1月
この花ナーサリ
この花KidsRoom

新年あけましておめでとうございます。年末年始はご家庭で楽しく過ごされましたでしょうか。新年を迎え、私たちも気持ちを新たに、子ども達がおいしく楽しく安全にお食事ができるよう努めてまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今月はウチナー料理や和食を中心とした料理を取り入れ、日本、沖縄の食文化に触れる機会にしたいと思います。また、寒さに負けない丈夫な体を作るため、旬の食材で免疫力アップを目指します。

冬の旬を食べて免疫力アップ！

寒い冬を元気に過ごすために、積極的に冬の野菜を食べましょう。冬が旬の野菜は寒さに耐えて育つため、栄養価が高く、体を温めたり免疫力を高める成分が豊富に含まれています。

白菜

ビタミンC、カリウムが豊富。風邪予防、利尿作用によるむくみの解消にも効果あり。

大根

アミラーゼ（酵素）、ビタミンCが豊富。消化を助け、畦予防にも期待できる。

ブロッコリー

ビタミンC、カロテン、葉酸が豊富。免疫力アップ、貧血予防、抗酸化作用に期待できる。

こまつな

カルシウム、鉄分、ビタミンKが豊富。貧血予防、免疫力アップに効果あり。カルシウム量は牛乳に匹敵するほど。

～おはし名人になろう～

おはしの練習は子どもにとって大きなチャレンジであり、成長の第一歩です。園では3歳児クラスから少しずつおはしで食事を食べるようにしています。はじめはブロックなどの大きなもの、次におはしきなどの丸いものを段階を踏んで、正しい持ち方で物をつかむ練習をしてみましょう。ゲーム感覚で楽しく練習ができたらいいですね。

ステップ1

親指の付け根と薬指で1本のおはしを持ちます（しっかりと固定しましょう）。



ステップ2

上のおはしを親指、人差し指、中指の3本でえんぴつのように持ちます。



ステップ3

上のおはしだけを動して物をつかみます。

