

1月 幼児食献立表

西原百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)		
					赤(血や肉になるもの)	黄(糖や力になるもの)	緑(体を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(糖や力になるもの)	緑(体を整えるもの)
5	月	ビスコ	みかん	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽肉 ちくわ 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 サロシ コーン 人参	20	火	タンナファクルー	りんご	パン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏肉 豆乳 チーズ ハム	パン マカロニ パン粉	玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参
			午後おやつ	ワカメおにぎり 小魚 お茶	ワカメ 小魚	白米					午後おやつ	鮭おにぎり 胡瓜スティック	鮭	白米	胡瓜
6	火	はちや棒	バナナ	ご飯 おでん風 カリカリ胡瓜 アーサ汁	ウインナー ちくわ 鶏肉	白米	人参 大根 小松菜 胡瓜	21	水	小亀せんべい	パイナップル	三枚肉そば 切干大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖縄そば	ねぎ 切干大根 胡瓜 人参
			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳		さつま芋 てんぷら粉					午後おやつ	青菜おにぎり 小魚 お茶	小魚	白米	青菜
7	水	ビスケット	みかん	七草ご飯 きびなごの唐揚げ 紅白なます ソーメン汁	ツナ缶 きびなご	白米	春の七草 ブロッコリー 大根 人参 ねぎ	22	木	はちや棒	みかん	ご飯 魚フライタルタル 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ 南瓜 キャベツ しめじ ねぎ
			午後おやつ	ヒラヤーチー ヤクルトジョア	卵 ツナ缶 ヤクルトジョア	小麦粉	ほうれん草				午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク パター	
8	木	せんべい	オレンジ	ご飯 ユウリンチー ほうれん草の白和え ワカメのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 ツナ缶 ワカメ	白米	長ネギ ほうれん草 人参 えのき草 ねぎ	23	金	小魚	お弁当会				
			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖					午後おやつ	せんべい 牛乳	牛乳	せんべい	
9	金	ひねり揚げ	バナナ	玄米ご飯 鮭のオーロラソース焼き ブロッコリーソテー 白菜のみそ汁	鮭 ウインナー 卵 油揚げ	白米 玄米 マヨネーズ	コーン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜	24	土	お菓子	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ツナ缶 アーサ	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 胡瓜 人参 大根 ねぎ
			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖					午後おやつ	はちや棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	はちや棒	
10	土	お菓子	パン	小松菜チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米	小松菜 コーン 胡瓜 人参 ネギ	26	月	ウエハース	オレンジ	ドライカレー ワカメとツナ和え物 コンソメスープ	豚ミンチ ツナ缶 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 玉ねぎ 人参 セロリ
			午後おやつ	バナナ バナナ 牛乳		ビスコ	バナナ				午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖	
13	火	黒棒	オレンジ	もずくどんぶり 南瓜サラダ ゆし豆腐	もずく 豚ミンチ 卵 ゆし豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ	27	火	ひねり揚げ	バナナ	ご飯 魚の天ぷら クービーリチー 豆腐のみそ汁	白身魚 刺身昆布 豚肉 木綿豆腐	白米 天ぷら粉 糸こんにゃく	コーン 切干大根 人参 人参 白菜 ねぎ
			午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご				午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	バナナ みかん缶
14	水	小魚	ヨーグルト	カレーライス コールスローサラダ オニオンスープ	鶏肉 ツナ缶	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Gピース キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参	28	水	ヤクルト	オレンジ	ご飯 サバのゆかり焼き きんぴらごぼう ゆし豆腐	サバ ちくわ ゆし豆腐	白米	ブロッコリー ごぼう 人参 絹さや ねぎ
			午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン パター ジャム					午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳	バター ケーキMIX チョコ	
15	木	ウエハース	たんかん	麦ご飯 れんこんハンバーグ 春雨サラダ 大根のみそ汁	豚ミンチ 卵 ハム 油揚げ	白米 押し麦 パン粉 春雨	玉ねぎ 人参 人参 人参 胡瓜 人参 大根 小松菜	29	木	クラッカー	たんかん	ふりかけご飯 豚カツ もずく酢 なめこ汁	豚肉 卵 もずく 絹豆腐	白米 ふりかけ パン粉	キャベツ コーン 胡瓜 なめこ ねぎ
			午後おやつ	サーターアンダギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 油 BP					午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース
16	金	クラッカー	りんご	ご飯 鶏肉の味噌漬焼き 豆腐チャンプルー ワカメのすまし汁	鶏肉 ポーク缶 木綿豆腐 ワカメ	白米	コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 冬瓜 ねぎ	30	金	黒棒	バナナ	玄米ご飯 赤魚のおろし煮 ひじき炒め 白菜のみそ汁	赤魚 豚肉 ひじき 油揚げ	白米 玄米 しらたき	大根 ねぎ 人参 人参 ほうれん草 白菜
			午後おやつ	ちんぴん 牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 黒糖 BP					午後おやつ	羊くしアンダギー 牛乳	牛乳	砂糖 芋くず 白玉粉 さつま芋	
17	土	お菓子	バナナ	ご飯 赤魚のおろし煮 人参しりしり すまし汁	赤魚 豚ミンチ 卵 絹豆腐 ワカメ	白米	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参	31	土	お菓子	パイナップル	ジュシー 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ワカメ ちくわ 鶏肉	白米	人参 人参 胡瓜
			午後おやつ	職員研修							午後おやつ	動物ビスケット バナナ 牛乳	牛乳	動物ビスケット	バナナ
19	月	とんがりコーン	みかん	鮭チャーハン インゲンの天ぷら カットコーン 大根のみそ汁	鮭 卵	白米	小松菜 いんげん コーン 大根 しめじ ねぎ	31	月	お菓子	みかん	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋	
			午後おやつ								午後おやつ				



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 12日(月)が成人の日でお休みです。



1月 離乳食 献立表



令和8年

西原白百合保育園

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 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		
6	火	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		
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	つぶし粥 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 魚のおろし煮 野菜ペースト すましスープ	バナナ果汁	ササミおじや 南瓜スープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜煮 すまし汁		
15	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	たんかん果汁	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	たんかん	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁		
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	りんご果汁	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	煮りんご	
		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 魚のおろし煮 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜煮 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 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	りんご果汁	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	煮りんご	
		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		
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 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		
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 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		
29	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	たんかん果汁	人参 パンケーキ
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ 豆腐のみそ汁	たんかん	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 豆腐のみそ汁		
30	金	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		
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。

