



# 令和8年 1月 離乳食献立表



| 日付 |    | 曜日 | 午前おやつ            | 昼食                                      |   | おやつ                                       |                                    |
|----|----|----|------------------|---|---|---|------------------------------------|
|    |    |    |                  | 後期食                                     | 刻み食・普通食                                 | 後期食                                       | 刻み食・普通食                            |
| 5  | 19 | 月  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | コーンおかゆ 松風焼き<br>ひじきの煮物 みそ汁               | コーンごはん 松風焼き<br>ひじきの煮物 みそ汁               | 育児ミルク又は麦茶<br>5日 りんごとさつまいものきんとん<br>19日 おかし | 牛乳<br>5日 りんごとさつまいものきんとん<br>19日 おかし |
| 6  | 20 | 火  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | サイコロ食パン<br>ジャーマンポテト トマトスープ              | 牛乳 スティック食パン<br>ジャーマンポテト トマトスープ          | 育児ミルク又は麦茶<br>6日 鶏肉のおかゆ<br>20日 ごまおかゆ       | 麦茶<br>6日 鶏肉のおかゆ<br>20日 いなりずし       |
|    | 21 | 水  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | ごまおかゆ<br>レバーのソテー<br>マカロニサラダ<br>みそ汁      | ごまごはん<br>レバーのソテー<br>マカロニサラダ<br>みそ汁      | 育児ミルク又は麦茶<br>おかし                          | 牛乳<br>フルーチェ おかし                    |
| 8  | 22 | 木  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | 豚キャベツ大麦麺<br>里芋の煮っころがし                   | 豚キャベツ大麦麺<br>里芋の煮っころがし<br>ラッシー           | 育児ミルク又は麦茶<br>マヨトースト                       | 麦茶<br>たらこトースト                      |
| 9  | 23 | 金  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | ケチャップあんかけ粥<br>ブロッコリーとコーンのサラダ            | キーマカレー<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ラッシー        | 育児ミルク又は麦茶<br>9日さつまいも汁粉<br>23日お麸のお雑煮       | 麦茶<br>9日さつまいも汁粉<br>23日お麸のお雑煮       |
| 10 | 24 | 土  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | 豚肉とわかめのうどん<br>ポテトサラダ                    | 豚肉とわかめのうどん<br>ポテトサラダ                    | 麦茶<br>おかし フルーツ                            | 麦茶<br>おかし フルーツ                     |
|    | 26 | 月  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | ごまおかゆ ヤンニョムチキン<br>春雨サラダ 中華スープ           | ごまごはん ヤンニョムチキン<br>春雨サラダ 中華スープ           | 育児ミルク又は麦茶<br>おかし フルーツ                     | 牛乳<br>おかし フルーツ                     |
| 13 | 27 | 火  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | サイコロ食パン<br>冬野菜グラタン 野菜スープ                | 牛乳 スティック食パン<br>冬野菜グラタン 野菜スープ            | 育児ミルク又は麦茶<br>人参おかゆ                        | 麦茶<br>かやくごはん                       |
| 14 | 28 | 水  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | ごまおかゆ<br>生姜焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>みそ汁     | ごまごはん<br>生姜焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>みそ汁     | 育児ミルク又は麦茶<br>おかし                          | ラッシー<br>おかし                        |
| 15 | 29 | 木  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | ごまおかゆ<br>白身魚の味噌煮<br>炒り豆腐 きりたんぽ汁         | ごまごはん<br>鯖の味噌煮<br>炒り豆腐 きりたんぽ汁           | 育児ミルク又は麦茶<br>焼きそば                         | 牛乳<br>焼きそば                         |
| 16 | 30 | 金  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | 醤油ラーメン<br>白菜とささみのごまマヨ和え                 | 醤油ラーメン<br>白菜とささみのごまマヨ和え<br>ラッシー         | 育児ミルク又は麦茶<br>きなこトースト                      | 麦茶<br>きなこトースト                      |
| 17 | 31 | 土  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | レタスチャーハン(おかゆ)<br>海藻サラダ 中華スープ            | レタスチャーハン<br>海藻サラダ 中華スープ                 | 麦茶 おかし フルーツ                               | 麦茶 おかし フルーツ                        |
| ■  | 7  | 水  | 育児ミルク又は麦茶<br>お菓子 | 青菜とじゃこのおかゆ<br>もちごめしゅうまい<br>みかんかん<br>納豆汁 | 青菜とじゃこのおかゆ<br>もちごめしゅうまい<br>みかんかん<br>納豆汁 | 育児ミルク又は麦茶<br>パンケーキ                        | 牛乳<br>パンケーキ                        |