



1月 幼児食献立表



美童保育園
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	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
5月	オレンジ	ポークカレー	豚肉	白米	じゃが芋	20火	オレンジ	ご飯	サバ	白米	
		マカロニサラダ		マカロニ	マヨネーズ			胡瓜	みかん缶	人参	
		ワカメスープ	ワカメ					玉ねぎ	ねぎ		
午後おやつ		ホットケーキ	卵	牛乳	ケーキMIX	バター	砂糖				
6火	パイナップル	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ	人参	セロリ	コーン	トマト		
		野菜サラダ	ちくわ			レタス	胡瓜				
		卵スープ	卵				小松菜				
午後おやつ		ワカメおにぎり	ワカメ	白米							
7水	みかん	七草ご飯	ツナ缶	白米		春の七草					
		わかさぎの唐揚げ	わかさぎ			ブロッコリー					
		紅白なます				大根	人参				
午後おやつ		ちぢみ	ツナ缶	てんぷら粉	人参	ねぎ					
8木	オレンジ	ご飯		白米							
		ユーリンチー	鶏肉			長ネギ					
		ほうれん草の白和え	木綿豆腐	ツナ缶		ほうれん草	人参				
午後おやつ		くずもち	きなこ	芋くず	砂糖	黒糖					
9金	バナナ	玄米ご飯		白米	玄米						
		鮭のオーロラソース焼き	鮭		マヨネーズ	コーン					
		人参しりしり	ウインナー	卵		人参	玉ねぎ	小松菜			
午後おやつ		ジャムパン		食パン	バター	ジャム					
10土	パイナップル	小松菜チャーハン	ウインナー	白米		小松菜	コーン				
		胡瓜の和え物	ツナ缶			胡瓜	人参				
		豆腐のみそ汁	ワカメ	絹豆腐		ネギ					
午後おやつ		ビスコ		ビスコ							
13火	オレンジ	もずくどんぶり	もずく	豚ミンチ	白米	玉ねぎ	人参	ピーマン	コーン		
		南瓜サラダ	卵		マヨネーズ	南瓜	レーズン	玉ねぎ			
		ゆし豆腐	ゆし豆腐			ねぎ					
午後おやつ		紅芋ちんすこう		小麦粉	ラード	砂糖	紅芋				
14水	パイナップル	ふりかけご飯		白米	ふりかけ						
		おでん風	ウインナー	ちくわ	昆布		人参	大根	小松菜		
		カリカリ胡瓜				胡瓜					
午後おやつ		パウンドケーキ	卵	バター	砂糖	小麦粉	BP				
お弁当会											
15木	りんご	ご飯		白米							
		鶏肉の味噌漬焼き	鶏肉			コーン					
		豆腐チャンプルー	ポーク缶	木綿豆腐		キャベツ	玉ねぎ	にら			
午後おやつ		ちんびん		小麦粉	砂糖	黒糖	BP				
16金	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米		玉ねぎ	人参	ピーマン			
		白菜の和え物	ツナ缶			白菜	人参				
		豆腐のみそ汁	絹豆腐			ほうれん草					
午後おやつ		タンナファクルー		タンナファクルー							
17土	バナナ	玄米ご飯		白米	玄米						
		サバのおろし煮	サバ			大根	ねぎ				
		ひじき炒め	豚肉	ひじき		しらたき	人参	にら			
午後おやつ		ふかし芋			さつま芋						
19月	バナナ	ご飯		白米							
		鶏肉の味噌漬焼き	鶏肉			コーン					
		豆腐チャンプルー	ポーク缶	木綿豆腐		キャベツ	玉ねぎ	にら			
午後おやつ		ちんびん		小麦粉	砂糖	黒糖	BP				



※ 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え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

美童保育園

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	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 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 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		
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 煮込みつぶしうどん汁	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	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		
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 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		
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	鶏粥 豆腐のすまし汁
		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 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 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		
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。

