



# 2026年1月 すすきの保育園離乳予定献立



日にち	曜日	中期 (モグモグ) (7~9ヶ月)	後期 (カミカミ) 9~11ヶ月頃			完了期 (バクバク) 12ヶ月~		
			午前おやつ	お昼	午後おやつ	午前おやつ	お昼	午後おやつ
5	月	七倍がゆ しらすと大根煮 小松菜の煮浸し 玉ねぎの味噌汁	ハイハイ	全がゆ しらすと大根煮 小松菜の煮浸し 玉ねぎの味噌汁	マカロニきなこ	麦茶 リッツ	ご飯 がんもどきと豚肉のうま煮 切干と小松菜のごまマヨ和え しめじの味噌汁	牛乳 マカロニきなこ
6	火	七倍がゆ 味噌鶏そぼろ煮 人参の甘煮 麩のすまし汁	マンナウエハース	全がゆ 味噌鶏そぼろ煮 人参の甘煮 麩のすまし汁	パンケーキ	麦茶 畑のクラッカー	ご飯 松風焼 ひじきの含め煮 はんぺんのすまし汁	牛乳 シュガースナック麩
7	水	煮込みうどん きゅうりのサラダ バナナ	マンナビスケット	煮込みうどん きゅうりのサラダ バナナ	大根の雑炊	麦茶 ミレービスケット	肉うどん キャベツとコーンのサラダ バナナ	牛乳 七草がゆ
8	木	七倍がゆ 高野豆腐の煮物 白菜の煮浸し 小松菜の味噌汁	おこめぼー	全がゆ 高野豆腐の煮物 白菜の煮浸し 小松菜の味噌汁	マフィン	麦茶 ブルー	ご飯 高野豆腐の卵とじ 磯香和え 長ねぎの味噌汁	牛乳 セサミクッキー
9	金	七倍がゆ 人参のツナ煮 ブロッコリーのサラダ かぼちゃの味噌汁	せんべい	全がゆ 人参のツナ煮 ブロッコリーのサラダ かぼちゃの味噌汁	にゅうめん	麦茶 クラッカー	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 焼きビーフン
10	土	やわらかスパゲティ じゃが芋煮 お麩のふわふわ煮	マンナウエハース	やわらかスパゲティ じゃが芋煮 お麩のふわふわ煮	せんべい	麦茶 かぼちゃスティック	和風きのこスパゲティ ポトフ風スープ みかんゼリー	牛乳 たい焼き・せんべい
13	火	七倍がゆ ピーマンのそぼろ煮 納豆和え もやしの味噌汁	ハイハイ	全がゆ ピーマンのそぼろ煮 納豆和え もやしの味噌汁	さつま芋蒸しパン	麦茶 せんべい	ご飯 そぼろ入り卵焼き 納豆和え えのきの味噌汁	牛乳 芋ようかん
14	水	七倍がゆ カレイと大根煮 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	野菜スティック	全がゆ カレイと大根煮 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	プレーンケーキ	麦茶 野菜スティック&チーズ	冬野菜カレー ハムサラダ 飲むヨーグルト	牛乳 お誕生日ケーキ
15	木	七倍がゆ 高野豆腐と人参煮 ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁	マンナビスケット	全がゆ 高野豆腐と人参煮 ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁	スティック食パン	麦茶 アスパラガスビスケット	ご飯 厚揚げの甘辛炒め ポテトサラダ さつま揚げの味噌汁	牛乳 きなこトースト
16	金	七倍がゆ しらすと小松菜の煮物 人参と玉ねぎの煮物 豆腐の味噌汁	おやさいりんぐ	全がゆ しらすと小松菜の煮物 人参と玉ねぎの煮物 豆腐の味噌汁	豆乳蒸しパン	麦茶 畑のクラッカー	麦ご飯 鯖の味噌煮 ベーコンと小松菜のソテー 豆腐のすまし汁	牛乳 豆乳ココアプリン
17	土	七倍がゆ 豆腐のあんかけ キャベツの煮浸し 人参のスープ	マンナウエハース	全がゆ 豆腐のあんかけ キャベツの煮浸し 人参のスープ	ハイハイ	麦茶 リッツ	ご飯 肉豆腐 キャベツの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 ワッフル・せんべい
19	月	七倍がゆ 鶏のうま煮 白菜の煮浸し もやしの味噌汁	せんべい	全がゆ 鶏のうま煮 白菜の煮浸し もやしの味噌汁	チーズマフィン	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏のマーメレード焼き 白菜ともやしのおかか和え わかめとなめこの味噌汁	牛乳 ボンデケーキ
20	火	パン粥 じゃが芋としらす煮 ブロッコリーのサラダ 大根のスープ	おこめぼー	食パン じゃが芋としらす煮 ブロッコリーのそぼろあん 大根のスープ	ツナ雑炊	麦茶 かぼちゃスティック	ロールパン スコップコロケ カニカマサラダ 大根のスープ	牛乳 ツナと青菜のおにぎり
21	水	七倍がゆ 豆腐と人参煮 ほうれん草の煮浸し 白菜の味噌汁	野菜スティック	全がゆ 豆腐と人参煮 ほうれん草の煮浸し 白菜の味噌汁	さつま芋茶巾	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 焼き豆腐のすき焼き風 マカロニサラダ さつま芋の味噌汁	牛乳 トルティーヤ
22	木	七倍がゆ カレイの煮付け 小松菜ともやし煮 玉ねぎの味噌汁	マンナビスケット	全がゆ カレイの煮付け 小松菜ともやし煮 玉ねぎの味噌汁	パンケーキ	麦茶 アスパラガスビスケット	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜とちくわの煮浸し たまごの味噌汁	牛乳 りんごのケーキ
23	金	七倍がゆ ツナと玉ねぎ煮 キャベツの煮浸し かぶのスープ	野菜スティック	全がゆ ツナと玉ねぎ煮 キャベツの煮浸し かぶのスープ	バナナ・せんべい	麦茶 野菜スティック&チーズ	ハヤシライス ツナサラダ ウインナーとかぶのスープ	牛乳 みかん・ウエハース
24	土	七倍がゆ 高野豆腐のそぼろ煮 もやしの煮浸し 小松菜の味噌汁	マンナウエハース	全がゆ 高野豆腐のそぼろ煮 もやしの煮浸し 小松菜の味噌汁	せんべい	麦茶 ミレービスケット	高野豆腐入りそぼろ丼 小松菜の和え物 厚揚げの味噌汁	牛乳 ブルーベリーゼリー・せんべい
26	月	煮込みうどん ほうれん草の煮浸し きゅうりのサラダ	ハイハイ	煮込みうどん ほうれん草の煮浸し きゅうりのサラダ	おかか雑炊	麦茶 せんべい	しょうゆラーメン 蒸し鶏の和え物 チーズ	牛乳 おかか昆布おにぎり
27	火	七倍がゆ カレイの煮付け キャベツと人参煮 玉ねぎのスープ	野菜スティック	全がゆ カレイの煮付け キャベツと人参煮 玉ねぎのスープ	蒸しパン	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 白身魚の海苔マヨ焼き コールスローサラダ コーンと玉ねぎのスープ	牛乳 チーズ蒸しパン
28	水	七倍がゆ 鶏じゃが煮 小松菜のしらす煮 もやしの味噌汁	おやさいりんぐ	全がゆ 鶏じゃが煮 小松菜のしらす煮 もやしの味噌汁	パンケーキ	麦茶 アスパラガスビスケット	ご飯 肉じゃが しらす和え 油揚げの味噌汁	牛乳 あんこパイ
29	木	七倍がゆ 高野豆腐の白菜あん きゅうりと人参のサラダ 玉ねぎの味噌汁	野菜スティック	全がゆ 高野豆腐の白菜あん きゅうりと人参のサラダ 玉ねぎの味噌汁	雑炊	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 塩から揚げ カリコリチーズサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 ひとくちピザ
30	金	七倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の煮浸し もやしのすまし汁	マンナビスケット	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の煮浸し もやしのすまし汁	人参マフィン	麦茶 リッツ	ご飯 豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ チンゲン菜ともやしのスープ	牛乳 キャロットスコーン
31	土	七倍がゆ しらすと人参煮 ほうれん草の煮浸し 麩の味噌汁	せんべい	全がゆ しらすと人参煮 ほうれん草の煮浸し 麩の味噌汁	マンナウエハース	麦茶 クラッカー	和風五目チャーハン 高野豆腐とほうれん草の味噌汁 みかんヨーグルト	牛乳 今川焼き・せんべい

\*材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います。

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

\*保育園では調理にはいろいろな食材を使用しております。献立表の材料名もご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でもお試しください。