



# 2026年1月 すすきの保育園離乳予定献立



日につき	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 (パクパク) 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	ご飯 がんもと豚肉のうま煮 切干と小松菜のごママヨ和え しめじの味噌汁	牛乳
						リツツ		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	ご飯 松風焼 ひじきの含め煮 はんぺんのすまし汁	牛乳
						畑のクラッカー		シュガースナック
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	肉うどん キャベツとコーンのサラダ バナナ	牛乳
						ミレービスケット		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	ご飯 高野豆腐の卵とじ 磯香和え 長ねぎの味噌汁	牛乳
						ブルーン		セサミクッキー
9	金	七倍がゆ 人参のツナ煮 プ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 プロッコリーのサラダ かぼちゃの味噌汁	にゅうめん	麦茶	ご飯 タンドリーチキン プロッコリーとツナのサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳
						クラッカー		焼きビーフン
10	土	やわらかスパゲティ じゃが芋煮 お麸のふわふわ煮	マンナウエハース	やわらかスパゲティ じゃが芋煮 お麸のふわふわ煮	せんべい	麦茶	和風のこスパゲティ ポトフスープ みかんゼリー	牛乳
						かぼちゃスティック		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	ご飯 そぼろ入り卵焼き 納豆和え えのきの味噌汁	牛乳
						せんべい		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	冬野菜カレー ハムサラダ 飲むヨーグルト	牛乳
						野菜スティック＆チーズ		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	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
						アスパラガスビスケット		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	麦ご飯 鯖の味噌煮 ベーコンと小松菜のソテー	牛乳
						畑のクラッカー	豆腐のすまし汁	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	ご飯 肉豆腐 キャベツの塩昆布和え	牛乳
						リツツ	じゃが芋の味噌汁	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	ご飯 鶏のマーマレード焼き 白菜ともやしのおかか和え	牛乳
						クラッcker	わかめとなめこの味噌汁	ポンデケージョ
20	火	パン粥 じゃが芋としらす煮 プ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 プロッコリーのそぼろあん 大根のスープ	ツナ雑炊	麦茶	ロールパン スコッピコロッケ カニカマサラダ 大根のスープ	牛乳
						かぼちゃスティック		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	ご飯 焼き豆腐のすき焼き風 マカロニサラダ	牛乳
						野菜スティック＆チーズ	さつま芋の味噌汁	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	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜とちくわの煮浸し	牛乳
						アスパラガスビスケット	たまごの味噌汁	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	ハヤシライス ツナサラダ ワインナーとかぶのスープ	牛乳
						野菜スティック＆チーズ		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	高野豆腐入りそぼろ丼 小松菜の和え物	牛乳
						ミレービスケット	厚揚げの味噌汁	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	しょうゆラーメン 蒸し鶏の和え物	牛乳
						せんべい	チーズ	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	ご飯 白身魚の海苔マヨ焼き	牛乳
						野菜スティック＆チーズ	コールスローサラダ コーンと玉ねぎのスープ	チーズ蒸しパン
28	水	七倍がゆ 鶏じやが煮 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 鶏じやが煮 小松菜のしらす煮 もやしの味噌汁	パンケーキ	麦茶	ご飯 肉じやが しらす和え	牛乳
						アスパラガスビスケット	油揚げの味噌汁	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	ご飯 塩から揚げ カリコリチーズサラダ	牛乳
						野菜スティック＆チーズ	白菜の味噌汁	ひとくちピザ
30	金	七倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 チングン菜の煮浸し 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 チングン菜の煮浸し もやしのすまし汁	人参マフィン	麦茶	ご飯 豆腐のそぼろ煮	牛乳
						リツツ	春雨サラダ チングン菜ともやしのスープ	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 麸の味噌汁	せんべい	全がゆ しらすと人参煮 ほうれん草の煮浸し 麸の味噌汁	マンナウエハース	麦茶	和風五目チャーハン 高野豆腐とほうれん草の味噌汁	牛乳
						クラッcker	みかんヨーグルト	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るようお願い申し上げます。