

2026年 1月 離乳食献立表 (初期)

中野区保育園・幼稚園課

曜日	月	火	水	木	金	土
日	26	13 27	14 28	15 29	16 30	17 31
	主食 おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	くたくた煮うどん	おかゆ
	副食 人参の煮つぶし 胡瓜の煮つぶし 青菜の煮つぶし スープ	玉葱の煮つぶし 胡瓜の煮つぶし 青菜の煮つぶし スープ	白身魚の煮つぶし 人参の煮つぶし スープ	玉葱の煮つぶし キャベツの煮つぶし スープ	プロッコリーの煮つぶし 南瓜の煮つぶし スープ	胡瓜の煮つぶし 玉葱の煮つぶし スープ
午前	材料 米 人参 胡瓜 玉葱 かつおだし	米 玉葱 青菜 かつおだし 片栗粉 かぶ かつおだし	米 白身魚 片栗粉 かつおだし 人参 葱 かつおだし	米 玉葱 キャベツ かつおだし 片栗粉 人参 かつおだし	乾めん 人参 かつおだし プロッコリー かつおだし 片栗粉 南瓜	米 胡瓜 玉葱 人参 かつおだし
曜日	月	火	水	木	金	土
日	5 19	6 20	7 21	8 22	9 23	10 24
	主食 おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	くたくた煮うどん
	副食 玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし スープ	高野豆腐の煮つぶし 白菜の煮つぶし スープ	カリフラワーの煮つぶし 玉葱の煮つぶし スープ	白身魚の煮つぶし つぶしトマト スープ	卵黄のペースト 胡瓜の煮つぶし スープ	じゃが芋の煮つぶし 人参の煮つぶし
午前	材料 米 玉葱 人参 じゃが芋 かつおだし	米 高野豆腐 かつおだし 片栗粉 白菜 かつおだし 片栗粉 玉葱 かつおだし	米 カリフラワー かつおだし 片栗粉 玉葱 人参 かつおだし	米 白身魚 かつおだし 片栗粉 トマト 南瓜 かつおだし	米 卵黄 かつおだし 胡瓜 玉葱 スープ	乾めん 青菜 人参 かつおだし じゃが芋 人参

\* 野菜は柔らかく茹でてから調理しています。

\* スープは野菜の煮汁を使用しています。

\* 献立内容は都合により内容を変更する場合があります。

