

2026年 1月 離乳食献立表（中期）

中野区保育園・幼稚園課

曜日		月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日		26	13 27	14 28	15 29	16 30	17 31	5 19	6 20	7 21	8 22	9 23	10 24
午前	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	やわらか煮うどん
	副食	人参のそぼろ煮 胡瓜の煮物 味噌汁	ミートボールのケチャップ煮 青菜とコーンの煮物 味噌汁	白身魚の味噌煮 人参の煮物 すまし汁	ミートボールの煮物 キャベツの煮物 味噌汁	刻みブロッコリー 南瓜の煮物	つくねの煮物 胡瓜の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 人参の煮物 味噌汁	高野豆腐の煮物 白菜のおかか煮 味噌汁	ミートボールのケチャップ煮 刻みカリフラワー 味噌汁	白身魚の煮物 刻みトマト 味噌汁	卵黄の粗ほぐし 胡瓜と人参の煮物 スープ	じゃが芋のそぼろ煮 人参の煮物
	材料	米 人参 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 胡瓜 わかめ 大豆味噌 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし 青菜 ホールコーン 醤油 かぶ 大豆味噌 かつおだし	米 白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 葱 塩 醤油 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 醤油 人参 大豆味噌 かつおだし	乾めん 鶏ひき肉 人参 かつおだし 醤油 砂糖 ブロッコリー かつおだし 片栗粉 南瓜 醤油 砂糖	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 胡瓜 人参 大豆味噌 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖 じゃが芋 大豆味噌 かつおだし	米 高野豆腐 豚ひき肉 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし 白菜 醤油 かつお節 里芋 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし カリフラワー かつおだし 片栗粉 人参 大豆味噌 かつおだし	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 トマト 南瓜 大豆味噌 かつおだし	米 卵黄 玉葱 かつおだし 胡瓜 人参 醤油 玉葱 スープ 塩	乾めん 青菜 人参 かつおだし 醤油 砂糖 じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖
午後	主食	おかゆ	おかゆ	やわらか煮うどん	パンがゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	パンがゆ	おかゆ	おかゆ
	副食	つくねの煮物 さつま芋の煮物 スープ	人参とツナの煮物 マッシュポテト 味噌汁	豆腐の煮物 キャベツの煮物 味噌汁	豚レバーの煮つぶし 人参の煮物 スープ	ミートボールの味噌煮 青菜の煮物 味噌汁	大根とツナの煮物 じゃが芋の煮物 味噌汁	白身魚の煮物 南瓜の煮物 味噌汁	つくねの煮物 大根の煮物 味噌汁	青菜とツナの煮物 粉ふき芋 味噌汁	つくねの煮物 人参の煮物 スープ	キャベツのそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	青菜としらすの煮物 南瓜の煮物 味噌汁
	材料	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし さつま芋 醤油 砂糖 青菜 スープ 塩	米 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 じゃが芋 塩 バター 玉葱 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし キャベツ 醤油	食パン 粉ミルク 豚レバー 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし 人参 醤油 砂糖 玉葱 スープ 塩	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 大豆味噌 砂糖 かつおだし 青菜 醤油 人参 大豆味噌 かつおだし	米 大根 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 じゃが芋 醤油 砂糖 青菜 大豆味噌 かつおだし	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 南瓜 醤油 砂糖 わかめ 大豆味噌 かつおだし	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 大根 醤油 砂糖 じゃが芋 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 青菜 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 じゃが芋 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 青菜 スープ 塩	米 キャベツ 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 大根 醤油 砂糖 人参 醤油 砂糖 人参 大豆味噌 かつおだし	米 青菜 しらす 醤油 南瓜 醤油 砂糖 葱 大豆味噌 かつおだし

* 野菜は柔らかく茹でてから調理しています。



* 献立内容は都合により変更する場合があります。

* で囲まれた食材は、アレルギーの確認が必要な加工食品です。

* スープは野菜の煮汁を使用しています。