

2026年 1月 離乳食献立表（後期）

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
<div>午前</div> <div></div>	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	焼きうどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん
	副食	人参のそぼろ煮 胡瓜のスティック煮 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 人参のスティック煮 すまし汁	ミートボールの煮物 キャベツの煮物 味噌汁	ブロッコリー 南瓜の煮物 味噌汁	つくねの煮物 胡瓜のスティック煮 味噌汁	ミートボールの煮物 チーズ 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 カリフラワー 味噌汁	白身魚の煮物 トマト 味噌汁	ソフトオムレツ 胡瓜と人参の煮物 スープ	じゃが芋のそぼろ煮 人参のスティック煮
	材料	米	米	米	米	乾めん 鶏ひき肉 人参 なたね油 醤油 塩	米	米	米	米	米	米	乾めん 青菜 人参 かつおだし 醤油 砂糖 粉ミルク 塩 なたね油
		人参 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし	白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	ブロッコリー	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	高野豆腐 豚ひき肉 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし	白身魚 醤油 砂糖 片栗粉	鶏卵 玉葱 粉ミルク 塩 なたね油	じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし
胡瓜		青菜 ホールコーン 醤油	人参 醤油 砂糖	キャベツ 醤油	南瓜 醤油 砂糖	胡瓜	チーズ	白菜 醤油 かつお節	カリフラワー	トマト	胡瓜 人参 醤油	人参 醤油 砂糖 かつおだし	
わかめ 大豆味噌 かつおだし		かぶ 大豆味噌 かつおだし	葱 塩 醤油 かつおだし	人参 大豆味噌 かつおだし	玉葱 大豆味噌 かつおだし	人参 大豆味噌 かつおだし	じゃが芋 大豆味噌 かつおだし	里芋 玉葱 大豆味噌 かつおだし	人参 大豆味噌 かつおだし	南瓜 大豆味噌 かつおだし	玉葱 スープ 塩	人参 醤油 砂糖	
<div>午後</div>	主食	おかゆ	おかゆ	焼きうどん	パン	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	パン	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 人参のスティック煮 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 大根のスティック煮 味噌汁	青菜とツナの煮物 粉ふき芋 味噌汁	つくねの煮物 人参のスティック煮 スープ	キャベツのそぼろ煮 大根のスティック煮 味噌汁	青菜としらすの煮物 南瓜の煮物 味噌汁
	材料	米	米	乾めん 玉葱 人参 なたね油 醤油 塩	食パン バター	米	米	米	米	米	食パン バター	米	米
		鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	豆腐 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし	豚レバー 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 大豆味噌 砂糖 かつおだし	大根 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	青菜 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	キャベツ 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	青菜 しらす 醤油 砂糖 南瓜 醤油 砂糖
さつま芋 醤油 砂糖		じゃが芋 塩 バター	片栗粉 かつおだし	人参 醤油 砂糖	青菜 醤油	じゃが芋 醤油 砂糖	南瓜 醤油 砂糖	大根 醤油 砂糖	じゃが芋 玉葱 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖	大根 醤油 砂糖	葱 大豆味噌 かつおだし	
青菜 スープ 塩		玉葱 大豆味噌 かつおだし	キャベツ 醤油 青菜 大豆味噌 かつおだし	玉葱 スープ 塩	人参 大豆味噌 かつおだし	青菜 大豆味噌 かつおだし	わかめ 大豆味噌 かつおだし	キャベツ 大豆味噌 かつおだし		青菜 スープ 塩	人参 大豆味噌 かつおだし		
給与目標量													
エネルギー304Kcal		327	314	282	319	327	293	345	310	308	305	305	269
タンパク質12.8g		12.2	10.5	11.2	13.8	12.3	10.2	16.3	12.8	10.8	13.3	9.8	8.4

\*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。