

1月

保育園離乳食献立表

所沢市立保育園

2026年

	7, 8か月頃		9～11ヵ月頃		12～18ヵ月頃	
日(曜)	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
5日(月)	5倍粥 肉じゃが ツナとキャベツのやわらか煮 わかめと玉ねぎのすまし汁 ミルク	煮込みうどん つぶしバナナのヨーグルトあえ ミルク	3倍粥 肉じゃが ツナサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 ミルク	煮込みうどん バナナのヨーグルトあえ ミルク	ミートボールミルクカレー ツナサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁	煮込みうどん バナナのヨーグルトあえ 牛乳
6日(火)	5倍粥 高野豆腐のふわふわ煮 キャベツのいそ煮 さつまいもと玉ねぎのすまし汁 ミルク	ミルクパン粥 小松菜のスープ つぶしバナナ ミルク	3倍粥 高野豆腐の煮物 キャベツのいそあえ さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ミルク	ホットケーキ 小松菜のスープ バナナ ミルク	軟飯 高野豆腐の煮物 キャベツと塩昆布のあえもの さつまいもと玉ねぎのみそ汁	ホットケーキ 小松菜のスープ バナナ 牛乳
7日(水)	5倍粥 かじきのくす煮 きゅうりと人参のやわらか煮 チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁 ミルク	青菜粥 かじきの汁 ほぐしみかん ミルク	3倍粥 かじきの煮つけ 野菜スティック チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 ミルク	青菜粥 豚汁 みかん ミルク	軟飯 さばの塩焼き マカロニサラダ チンゲン菜としめじのみそ汁	七草粥 豚汁 みかん 牛乳
8日(木)	5倍粥 ふわふわ肉団子のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮 じゃがいもと玉ねぎのすまし汁 ミルク	人参パン粥 ブロッコリーとツナのスープ 煮ブルー ミルク	3倍粥 煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ミルク	人参ジャムサンド ブロッコリーとツナのスープ 煮ブルー ミルク	軟飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ じゃがいもと長ねぎのみそ汁	いちごジャムサンド ブロッコリーとツナのスープ ブルー 牛乳
9日(金)	5倍粥 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜と人参のやわらか煮 わかめと麩のすまし汁 ミルク	そぼろ粥 キャベツと玉ねぎのすまし汁 人参のチーズ煮 ミルク	3倍粥 鶏肉と野菜の炒め煮 小松菜のおひたし わかめと麩のみそ汁 ミルク	そぼろ粥 キャベツと玉ねぎのみそ汁 人参のチーズ煮 ミルク	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 小松菜のえのきあえ もやしとわかめのみそ汁	肉まん キャベツと玉ねぎのみそ汁 人参のチーズ煮 牛乳
10日(土)	うどんナポリタン 小松菜のスープ 煮りんご ミルク	バターパン粥 チキンスープ つぶしバナナ ミルク	うどんナポリタン 小松菜のスープ 煮りんご ミルク	パタートースト チキンスープ バナナ ミルク	スパゲッティナポリタン 小松菜のスープ 煮りんご	パタートースト チキンスープ バナナ 牛乳
13日(火)	5倍粥 ひじき入りふわふわつくね煮 ほうれん草のコーン煮 人参と玉ねぎのすまし汁 ミルク	しらす粥 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 豆腐の人参あんかけ ミルク	3倍粥 ひじき入りつくね ほうれん草のコーン煮 人参と玉ねぎのみそ汁 ミルク	しらす粥 キャベツと玉ねぎのみそ汁 豆腐の人参あんかけ ミルク	軟飯 ひじき入りつくね焼き ほうれん草とコーンのあえもの しめじと玉ねぎのみそ汁	しらすおにぎり ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 豆腐の人参あんかけ 牛乳
14日(水)	5倍粥 じゃがいもとそぼろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 キャベツと玉ねぎのすまし汁 ミルク	煮込みうどん わかめと玉ねぎのスープ 大根のやわらか煮 ミルク	3倍粥 じゃがいもと鶏肉のみそ煮 青ゆでブロッコリー キャベツと玉ねぎのすまし汁 ミルク	焼うどん わかめと玉ねぎのスープ 大根スティック ミルク	軟飯 里芋と鶏肉のみそ煮 ブロッコリーのナムル すまし汁	焼きそば わかめと玉ねぎのスープ 大根スティック 牛乳
15日(木)	5倍粥 かじきのくす煮 キャベツと人参のやわらか煮 大根と人参のすまし汁 ミルク	豆乳パン粥 さつまいもと玉ねぎのスープ ほぐしみかん ミルク	3倍粥 かじきの煮つけ キャベツのごまあえ 大根と人参のみそ汁 ミルク	豆乳蒸しパン さつまいもと玉ねぎのスープ みかん ミルク	軟飯 米粉のホキフライ キャベツと切り昆布のごま酢あえ 根菜のみそ汁	豆乳蒸しパン さつまいもと玉ねぎのスープ みかん 牛乳
16日(金)	5倍粥 春雨の煮物 ゆでじゃがいも わかめと玉ねぎのスープ ミルク	ミルクパン粥 ミネストローネ 煮ブルー ミルク	3倍粥 春雨ソテー ゆでじゃがいも わかめと玉ねぎのスープ ミルク	ホットケーキ ミネストローネ 煮ブルー ミルク	軟飯 マーボー春雨 ゆでじゃがいも わかめスープ	ホットビスケット ミネストローネ ブルー 牛乳
17日(土)	けんちんうどん ほぐしみかん 人参のチーズ煮 ミルク	のり粥 キャベツと玉ねぎのすまし汁 ブラマンジェ ミルク	けんちんうどん みかん 人参のチーズ煮 ミルク	のり粥 キャベツと玉ねぎのみそ汁 ブラマンジェ ミルク	けんちんうどん みかん 人参のチーズ煮	塩のおにぎり キャベツと玉ねぎのみそ汁 ブラマンジェ 牛乳
19日(月)	5倍粥 肉じゃが 小松菜のいそ煮 玉ねぎと麩のすまし汁 ミルク	納豆粥 じゃがいもと玉ねぎのすまし汁 きゅうりのやわらか煮 ミルク	3倍粥 肉じゃが 小松菜のいそあえ 玉ねぎと麩のみそ汁 ミルク	納豆粥 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 きゅうりスティック ミルク	軟飯 肉じゃが いそあえ もやしと麩のみそ汁	いなりおにぎり じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 きゅうりスティック 牛乳
20日(火)	5倍粥 ふわふわ肉団子と人参の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 白菜と玉ねぎのすまし汁 ミルク	ゆでかぼちゃ そうめんスープ 煮りんご ミルク	3倍粥 肉団子と人参の煮物 青ゆでブロッコリー 白菜と玉ねぎのみそ汁 ミルク	ゆでかぼちゃ そうめんスープ 煮りんご ミルク	軟飯 鶏手羽肉のさっぱり煮 野菜の甘酒グリル 白菜と長ねぎのみそ汁	ゆでかぼちゃ そうめんスープ 煮りんご 牛乳
21日(水)	5倍粥 鮭のおろし煮 ほうれん草のおかか煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁 ミルク	豆乳パン粥 具だくさんスープ ほぐしみかん ミルク	3倍粥 鮭のおろし煮 ほうれん草のおかかあえ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ミルク	豆乳蒸しパン 具だくさんスープ みかん ミルク	軟飯 さけのてりやき さつまいものレモン煮 ほうれん草のおかかあえ 豆腐となめこのみそ汁	おからドーナツ 具だくさんスープ みかん 牛乳
22日(木)	煮込みうどん キャベツのコーン煮 じゃがいもとチーズ煮 ミルク	青菜粥 鶏とキャベツのすまし汁 かぶの人参あんかけ ミルク	煮込みうどん キャベツのコーン煮 じゃがいもとチーズ煮 ミルク	青菜粥 鶏とキャベツのみそ汁 かぶの人参あんかけ ミルク	カレーうどん キャベツの和風サラダ じゃがいもとチーズ煮	菜めしおにぎり 鶏とキャベツのみそ汁 かぶの人参あんかけ 牛乳
23日(金)	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜のおひたし さつまいもと玉ねぎのすまし汁 ミルク	さつまいもの茶巾 春雨スープ 煮りんご ミルク	3倍粥 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜のおひたし さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ミルク	さつまいもの茶巾 春雨スープ 煮りんご ミルク	軟飯 厚揚げの煮物 チンゲン菜のナムル さつまいもと長ねぎのみそ汁	さつまいもの茶巾 春雨スープ 煮りんご 牛乳
24日(土)	煮込みうどん わかめと玉ねぎのスープ ほぐしみかん ミルク	パン粥 ミルクスープ つぶしバナナ ミルク	煮込みうどん わかめと玉ねぎのスープ みかん ミルク	カリカリトースト ミルクスープ バナナ ミルク	五目あんかけ焼きそば わかめと玉ねぎのスープ みかん	カリカリトースト ミルクスープ バナナ 牛乳
26日(月)	5倍粥 かじきのくす煮 人参といんげんのやわらか煮 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 ミルク	そぼろ粥 いんげんと玉ねぎのすまし汁 ほぐしみかん ミルク	3倍粥 かじきのみそ煮 人参といんげんの煮物 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 ミルク	そぼろ粥 いんげんと玉ねぎのみそ汁 みかん ミルク	軟飯 さわらのねぎみそ焼き ひじきのいり煮 すまし汁	そぼろおにぎり いんげんと玉ねぎのみそ汁 みかん 牛乳
27日(火)	5倍粥 ふわふわ肉団子のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮 大根と玉ねぎのすまし汁 ミルク	バターパン粥 ブロッコリーとツナのスープ 煮ブルー ミルク	3倍粥 煮込みハンバーグ ブロッコリーのごまあえ 大根と玉ねぎのみそ汁 ミルク	パタートースト ブロッコリーとツナのスープ 煮ブルー ミルク	軟飯 おから入りハンバーグ ブロッコリーのごまあえ 大根と長ねぎのみそ汁	はちみつパン ブロッコリーとツナのスープ ブルー 牛乳
28日(水)	5倍粥 ふわふわ肉団子のオニオンソースかけ かぼちゃときゅうりのやわらか煮 白菜と玉ねぎのすまし汁 ミルク	ほうとう 大根のやわらか煮 プレーンヨーグルト ミルク	3倍粥 肉団子のオニオンソースかけ かぼちゃサラダ 白菜と玉ねぎのみそ汁 ミルク	煮ほうとう 大根スティック プレーンヨーグルト ミルク	軟飯 肉団子のオニオンソースかけ かぼちゃサラダ 白菜とえのきのみそ汁	煮ほうとう 大根スティック プレーンヨーグルト 牛乳
29日(木)	5倍粥 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぶときゅうりのやわらか煮 豆腐とわかめのすまし汁 ミルク	おじや かぶのすまし汁 ほぐしみかん ミルク	3倍粥 鶏肉と野菜の炒め煮 かぶときゅうりのあえもの 豆腐とわかめのみそ汁 ミルク	おやき かぶのみそ汁 みかん ミルク	軟飯 筑前煮 きゅうりとかぶの即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁	五平餅風おやき かぶのみそ汁 みかん 牛乳
30日(金)	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 大根と人参のやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのすまし汁 ミルク	しらすパン粥 コンスープ つぶしバナナ ミルク	3倍粥 豆腐の肉みそあんかけ 大根と人参の煮物 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ミルク	じゃこトースト コンスープ バナナ ミルク	軟飯 塩からあげ 切り干し大根の煮つけ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	じゃこトースト コンスープ バナナ 牛乳
31日(土)	ツナと大根おろしのうどん ほうれん草と人参のスープ 煮りんご ミルク	わかめ粥 豆腐とキャベツのすまし汁 ブラマンジェ ミルク	ツナと大根おろしのうどん ほうれん草と人参のスープ 煮りんご ミルク	わかめ粥 豆腐とキャベツのみそ汁 ブラマンジェ ミルク	ツナと大根おろしの和風スパゲッティ ほうれん草と人参のスープ 煮りんご	わかめおにぎり 豆腐とキャベツのみそ汁 ブラマンジェ 牛乳