

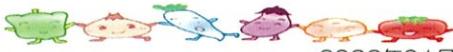
				1(木)	2(金)	3(土)	
午前							
昼食							
午後							
5(月)		6(火)		8(木)		9(金)	
午前	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル
昼食	ごはん、ツナ野菜カレー、サラダ(大根・わかめ)	ごはん、小魚からめ、野菜炒め、かき卵汁	ごはん、肉じゃが、もずく和え、味噌汁(大根)	ごはん、じゃこ佃煮、いんげんおかか和え、イナムドッチ	ごはん、油みそ、いんげん炒め、豆腐ともずくスープ	ごはん、納豆、豚肉と野菜みそ汁、チーズ	
午後	とうもろこし、ネーブル、ミルク 180	蒸しパン、種なしブルー、ミルク 180	いちごジャムサンド、ネーブル、ミルク 180	きな粉マカロニ、ネーブル、ミルク 180	大学芋、ネーブル、ミルク 180	ホットケーキ、種なしブルー、ミルク 180	
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)	
午前	♪ 成人の日 ♪	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	クラッカー、ミルク
昼食		ごはん、きんぴら炒め、ごま白和え、みそ汁(玉葱/わかめ)	ごはん、えのき佃煮、ごぼうサラダ、鶏だんご汁	♪ お弁当会 ♪ 		ごはん、さばのみそ煮、ブロッコリーと人参おかか和え、そうめん汁	ひじき炊き込みごはん、ブロッコリーごま和え、かちゅーゆ
午後		どらサンド、ネーブル、ミルク	かぼちゃパン、バナナ、ミルク 180	蒸し芋、ネーブル、ミルク 180	パスタサラダ、バナナ、ミルク 180	豆乳シリアル、種なしブルー、麦茶	
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)	
午前	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	シリアル、ミルク	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル
昼食	ごはん、昆布納豆、大根と人参そぼろ煮、味噌汁(玉葱・エノキ)	ごはん、ひじき炒め、ほうれん草白和え、卵としめじみそ汁	もずく丼、かぼちゃ煮、湯豆腐汁	ごはん、ひとくちかつ、春雨サラダ、もずく汁	沖縄そば、人参すりごまサラダ、チーズ	もずくじゅーしー、ポテカボサラダ、チーズ	
午後	きな粉ポテト、ネーブル、ミルク 180	さつま芋とかぼちゃ天ぷら、バナナ、ミルク 180	そうめんタシャ、ネーブル、麦茶	シフォンケーキ、バナナ、豆乳ココア	さつま芋おにぎり、たんかん、麦茶	蒸しパン、バナナ、ミルク 180	
26(月)		27(火)		28(水)		29(木)	
午前	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル
昼食	ごはん、ごぼう煮、酢の物(もずく・わかめ・トマト)、カレーうどん	ごはん、えのき佃煮、カレー竜田焼き、春雨スープ	ごはん、マーボー豆腐、スティックきゅうり、卵とトマトスープ	ごはん、納豆みそ(小松菜)、人参シリシリ、なかみ汁	ごはん、ハニースパイシーチキン、ブロッコリーごま和え、オニオンクリームスープ	ごはん、じゃこ佃煮、クリームシチュー	
午後	かぼちゃアングギー、ネーブル、ミルク 180	パンケーキ、たんかん、ミルク 180	きな粉トースト、バナナ、ミルク 180	とうもろこし、ネーブル、ミルク 180	さつま芋のりんご煮、種なしブルー、クラッカー、麦茶	蒸し芋、バナナ、ミルク 180	
30(金)		31(土)					



離乳食予定献立表

月齢	離乳食9~11		離乳食7~8		離乳食開始期	
硬さ	歯ぐきでつぶせる		舌でつぶせる		トトロ	
目安	バナナくらい		絹ごし豆腐		ヨーグルト状	
5 日 月	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(ブロッコリー・にんじん) 大根とツナ煮 ホタテスープ煮	7倍かゆ きざみ野菜(ブロッコリー・にんじん) 大根とツナ煮 ホタテスープ煮	10倍かゆ ブロッコリー-スト 人参ペースト ホタテスープ煮		
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも			
6 日 火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット しらすときゃべつくす煮 豆腐ミルクスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット しらすときゃべつくす煮 豆腐ミルクスープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト		
	午後	(離) ツナかゆ ポイルじゃがいも	(離) ツナかゆ ポイルじゃがいも			
7 日 水	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 大根ミルクスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 大根ミルクスープ煮	(離) 10倍かゆ きゅうり-スト 人参ペースト 大根ミルクスープ煮		
	午後	ひじきかゆ ポイルじゃがいも	ひじきかゆ ポイルじゃがいも			
8 日 木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(だいこん・にんじん) しらすとひじきくす煮 ホタテスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(だいこん・にんじん) しらすとひじきくす煮 ホタテスープ煮	(離) 10倍かゆ 大根-スト 人参ペースト ホタテスープ煮		
	午後	(離) 魚かゆ ポイルきゅうり	(離) 魚かゆ ポイルきゅうり			
9 日 金	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット くす煮(ツナ・トマト) 豆腐スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット くす煮(ツナ・トマト) 豆腐スープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト さつまいもペースト		
	午後	ささみミルクかゆ ポイルさつまいも	ささみミルクかゆ ポイルさつまいも			
10 日 土	昼食	野菜とささみかゆ(人参・小松菜・玉葱) ミルクスープ	野菜とささみかゆ(人参・小松菜・玉葱) ミルクスープ	10倍かゆ 人参ペースト ミルクスープ		
	午後	ひじきかゆ 豆乳ジュレ	ひじきかゆ 豆乳ジュレ			
12 月	♪ 成人の日 ♪					
13 日 火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐とツナくす煮 玉葱ミルクスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 豆腐とツナくす煮 玉葱ミルクスープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト 玉葱ミルクスープ煮		
	午後	ささみミルクかゆ ポイルじゃがいも	ささみミルクかゆ ポイルじゃがいも			
14 日 水	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット 鶏挽肉と豆腐くす煮 玉葱ミルクスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 鶏挽肉と豆腐くす煮 玉葱ミルクスープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト きゅうり-スト 玉葱ミルクスープ煮		
	午後	(離) しらすかゆ ポイルきゅうり	(離) しらすかゆ ポイルきゅうり			
15 日 木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚ほぐし煮 ホタテスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚ほぐし煮 ホタテスープ煮	(離) 10倍かゆ さつまいも-スト 人参ペースト ホタテスープ煮		
	午後	ひじきかゆ ポイルさつまいも	ひじきかゆ ポイルさつまいも			
16 日 金	昼食	(離) 5倍かゆ ブロッコリーと人参ポイル野菜 (離) 白身魚のミルク煮 豆乳スープ煮	(離) 7倍かゆ ブロッコリーと人参ポイル野菜 (離) 白身魚のミルク煮 豆乳スープ煮	(離) 10倍かゆ ブロッコリー-スト 人参ペースト		
	午後	(離) しらすかゆ ポイルきゅうり	(離) しらすかゆ ポイルきゅうり			
17 日 土	昼食	野菜とツナ煮込みかゆ(セキキ・人参・ブロッコリー) ミルクスープ	野菜とツナ煮込みかゆ(セキキ・人参・ブロッコリー) ミルクスープ	10倍かゆ 人参ペースト ミルクスープ		
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) きな粉かゆ ポイルじゃがいも			
19 日 月	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(だいこん・にんじん) 玉葱と鶏挽肉くす煮 ポタージュ	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(だいこん・にんじん) 玉葱と鶏挽肉くす煮 ポタージュ	(離) 10倍かゆ 大根-スト 人参ペースト ポタージュ		
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも			
20 日 火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐とツナくす煮 ほうれん草ポタージュ	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 豆腐とツナくす煮 ほうれん草ポタージュ	(離) 10倍かゆ かぼちゃ-スト 人参ペースト ほうれん草ポタージュ		
	午後	ささみかゆ ポイル野菜(南瓜・さつまいも)	ささみかゆ ポイル野菜(南瓜・さつまいも)			





2026年01月



離乳食予定献立表

緑風こども園

月齢	離乳食9~11		離乳食7~8		離乳食開始期
硬さ	歯ぐきでつぶせる		舌でつぶせる		トロトロ
目安	バナナくらい		絹ごし豆腐		ヨーグルト状
21日 水	昼食	(離)レバーかゆ ポイルキャロット 豆腐と鶏挽肉くす煮 南瓜ホタテスープ煮	7倍かゆ きざみキャロット 豆腐と鶏挽肉くす煮 南瓜ホタテスープ煮		10倍かゆ 豆腐ペースト 人参ペースト 南瓜ホタテスープ煮
	午後	(離)ツナときゃべつかゆ ポイルじゃがいも	(離)ツナときゃべつかゆ ポイルじゃがいも		
22日 木	昼食	(離)5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) トマトとささみくす煮 ホタテスープ煮	(離)7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) トマトとささみくす煮 ホタテスープ煮		(離)10倍かゆ きゅうりペースト 人参ペースト ホタテスープ煮
	午後	(離)しらすかゆ ポイルじゃがいも	(離)しらすかゆ ポイルじゃがいも		
23日 金	昼食	(離)5倍かゆ ポイルキャロット (離)白身魚ほぐし煮 たまねぎミルクスープ煮	(離)7倍かゆ きざみキャロット (離)白身魚ほぐし煮 たまねぎミルクスープ煮		(離)10倍かゆ 人参ペースト (離)白身魚ペースト たまねぎミルクスープ煮
	午後	ひじきかゆ ポイルさつまいも	ひじきかゆ ポイルさつまいも		
24日 土	昼食	野菜とツナかゆ(人参・玉葱) ミルクスープ	野菜とツナかゆ(人参・玉葱) ミルクスープ		10倍かゆ 人参ペースト ミルクスープ
	午後	ひじきかゆ ポイル野菜(じゃがいも・南瓜)	ひじきかゆ ポイル野菜(じゃがいも・南瓜)		
26日 月	昼食	(離)5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離)白身魚のミルク煮 トマトと玉葱スープ煮	(離)7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離)白身魚のミルク煮 トマトと玉葱スープ煮		(離)10倍かゆ きゅうりペースト 人参ペースト (離)白身魚ペースト
	午後	豆乳かゆ ポイルかぼちゃ	豆乳かゆ ポイルかぼちゃ		
27日 火	昼食	(離)5倍かゆ ポイルキャロット (離)白身魚ほぐし煮 小松菜とミルクスープ煮	(離)7倍かゆ きざみキャロット (離)白身魚ほぐし煮 小松菜とミルクスープ煮		(離)10倍かゆ (離)白身魚ペースト 人参ペースト 小松菜とミルクスープ煮
	午後	ささみかゆ ポイルかぼちゃ	ささみかゆ ポイルかぼちゃ		
28日 水	昼食	レバーかゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) 豚ひき肉と玉葱くす煮 スープ煮(トマト・とうふ)	7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) 豚ひき肉と玉葱くす煮 スープ煮(トマト・とうふ)		10倍かゆ きゅうりペースト 人参ペースト 豆腐ペースト
	午後	(離)きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離)きな粉かゆ ポイルじゃがいも		
29日 木	昼食	(離)5倍かゆ つぶし納豆 ポイルキャロット ミルク煮(ささみ) 小松菜スープ煮	(離)7倍かゆ つぶし納豆 きざみキャロット ミルク煮(ささみ) 小松菜スープ煮		10倍かゆ 人参ペースト さつまいもペースト 小松菜スープ煮
	午後	(離)きな粉かゆ ポイルさつまいも	(離)きな粉かゆ ポイルさつまいも		
30日 金	昼食	(離)5倍かゆ ポイル野菜(ブロッコリー・にんじん) (離)白身魚ほぐし煮 ホタテスープ煮	(離)7倍かゆ きざみ野菜(ブロッコリー・にんじん) (離)白身魚ほぐし煮 ホタテスープ煮		(離)10倍かゆ (離)白身魚ペースト ブロッコリーペースト ホタテスープ煮
	午後	ささみミルクかゆ ポイルさつまいも	ささみミルクかゆ ポイルさつまいも		
31日 土	昼食	野菜としらすかゆ(ほうれん草・人参・玉葱) ミルクスープ	野菜としらすかゆ(ほうれん草・人参・玉葱) ミルクスープ		(離)10倍かゆ 人参ペースト ミルクスープ
	午後	ひじきかゆ ポイルさつまいも	ひじきかゆ ポイルさつまいも		

☆保育園の行事や食材の納入及び天災などの状況により変更する場合があります。
☆お子さんの月齢や発達に合わせて使用食材や調理形態を変えていきます。



食事予定日数 23日