2026年　1月　離乳食献立表

緑丘保育園

	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
初期（ゴックン期）	ペースト状のお粥 米 さつま芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト さつまいも ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと小松菜のペースト かぼちゃ こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと玉ねぎのペースト かぼちゃ たまねぎ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とほうれん草のペースト じゃがいも ほうれんそう こんぶだし
中期（モグモグ期）	7分～全粥 米 高野豆腐とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 高野とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな だいこん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚と玉ねぎの煮物 白身魚 たまねぎ ブロッコリー こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれんそう にんじん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし
後期（カミカミ期）	全粥～軟飯（きなこ） 米 きな粉 豚肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 ぶたにく ブロッコリー たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯（ひじき） 米 ひじき 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚と玉ねぎの煮物 白身魚 たまねぎ ブロッコリー こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれんそう にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし
	12	13	14	15	16	17
初期（ゴックン期）	成人の日	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と大根のペースト じゃがいも だいこん こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト かぼちゃ ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ こんぶだし
中期（モグモグ期）		7分～全粥 米 高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん こまつな こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 白身魚 ブロッコリー たまねぎ こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉と白菜の煮物 とりにく はくさい だいこん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ にんじん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし
後期（カミカミ期）		全粥～軟飯 米 豚肉と春雨の煮物 ぶたにく はるさめ こまつな こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐とインゲンの煮物 とうふ さやいんげん にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 白身魚 ブロッコリー たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉と白菜の煮物 とりにく はくさい だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし
	19	20	21	22	23	24
初期（ゴックン期）	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト かぼちゃ ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とほうれん草のペースト さつまいも ほうれんそう こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と小松菜のペースト じゃがいも こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト さつまいも ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと小松菜のペースト かぼちゃ こまつな こんぶだし
中期（モグモグ期）	7分～全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい だいこん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 高野とうふ ブロッコリー にんじん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう きゃべつ こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉と小松菜の煮物 とりにく こまつな たまねぎ こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 白身魚 ブロッコリー にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな はくさい こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし
後期（カミカミ期）	全粥～軟飯 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 豚肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 ぶたにく ブロッコリー にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう きゃべつ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉と小松菜の煮物 とりにく こまつな たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯（大豆） 米 だいず水煮 白身魚とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 白身魚 ブロッコリー にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも	全粥～軟飯 米 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな はくさい こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし

	26	27	28	29	30	31
初期（ゴックン期）	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と大根のペースト じゃがいも だいこん こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト さつまいも ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と玉ねぎのペースト じゃがいも たまねぎ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとほうれん草のペースト かぼちゃ ほうれんそう こんぶだし
中期（モグモグ期）	7分～全粥 米 豆腐と大根の煮物 とうふ だいこん ほうれんそう こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい たまねぎ こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 とうふ ブロッコリー にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉と玉ねぎの煮物 とりにく たまねぎ こまつな こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれんそう にんじん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし
後期（カミカミ期）	全粥～軟飯 米 豆腐と大根の煮物 とうふ だいこん ほうれんそう こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 豚肉とｶﾘﾌﾗﾜｰの煮物 ぶたにく カリフラワー にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉と玉ねぎの煮物 とりにく たまねぎ こまつな こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれんそう にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし

食材を見てまだ食べたことのない物は、必ずその日までに試しておいてください。

（初期・ゴックン期）　野菜が中心のおかずで、2～3種類をペースト状にし、昆布だしの味です。
（中期・モグモグ期）　植物性たんぱく質、鶏肉、魚が増えます。食材は5mmくらいにカットされ、舌でつぶせる固さです。
（後期・カミカミ期）　豚肉や野菜が増えます。食材は6mm～10mmくらいの大きさで歯ぐきでつぶせる固さです。

※　後期食から　9時・15時におやつが出ます。
・お茶（ほうじ茶）

・ハイハイン
・野菜ハイハイン
・ベビーせんべい
・むらさきいもせんべい
の中から1種類を提供します。