

離乳食献立表

2 0 2 6 年 2 月 岡部聖母保育園

	1 2 か月～		おやつ
2 (月)	大豆ご飯 鰯のかば焼き のっぺい汁 バナナ	米、茹で大豆、しらす干し、にら、醤油、酒、ごま油 鰯、生姜、酒、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油 大根、里芋、人参、鶏こま肉、葉葱、だし汁、醤油 バナナ	牛乳 ホットケーキ ホットケーキミックス、牛乳、マーガリン
3 (火)	ごぼうのドライカレー ツナとわかめの煮びたし フルーツヨーグルト	ごぼう、豚ひき肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、レーズン、バター、ケチャップ、ルウ、カレー粉 ツナ、胡瓜、わかめ、酢、砂糖、塩 プレーンヨーグルト、バナナ、みかん缶、桃缶	牛乳 さつま芋
4 (水)	鯖のカレー焼き 人参サラダ レタススープ	鯖、カレールウ、酒、醤油、みりん、生姜 人参、胡瓜、玉葱、チーズ、マヨネーズ レタス、玉葱、人参、ウイニー、コンソメ、塩	牛乳 マカロニのあべかわ マカロニ、きなこ、砂糖、塩
5 (木)	しいたけどんぶり 胡瓜の煮びたし 豆腐のすまし汁 みかん	米、椎茸、豚肉、人参、玉葱、油、砂糖、醤油、酒 胡瓜、砂糖、酢、醤油、ごま油 豆腐、人参、葉葱、だし汁、醤油 みかん	牛乳 クッキー 小麦粉、マーガリン、砂糖、牛乳 ベーキングパウダー
6 (金)	鶏肉とポテトの揚げ煮 白菜ののり和え かきたま汁	鶏肉、じゃが芋、油、片栗粉、人参、いんげん、砂糖、醤油 白菜、焼きのり、しらす、酢、砂糖、醤油、ゴマ油 卵、葉葱、人参、だし汁、醤油	野菜ゼリー
9 (月)	厚揚げのミートソース煮 お花畑サラダ スープ	厚揚げ、豚肉、油、玉葱、人参、ケチャップ、砂糖、塩、パセリ キャベツ、鶏ささみ、人参、胡瓜、油、酢、砂糖、塩 もやし、かにかまぼこ、葉葱、コンソメ、醤油	牛乳 レモンケーキ ホットケーキミックス、レモン、バター はちみつ、豆乳
10 (火)	昆布ご飯（防災食） 魚の甘酢ソース ほうれん草とハムのおかか和え 南瓜の味噌汁	昆布ご飯 まぐろ、片栗粉、油、酢、玉葱、砂糖、ごま、醤油 ほうれん草、ロースハム、鰹節、醤油 南瓜、玉葱、葉葱、みそ、だし汁	牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、油
11 (水)	建国記念の日		
12 (木)	焼きそば シュウマイ 小松菜と卵のすまし汁	中華麺、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、ウスターソース、油、塩 シュウマイ 小松菜、玉葱、卵、だし汁、醤油、塩	おにぎり 米、ちりめんじゃこ、ごま
13 (金)	豆腐ハンバーグ ほうれん草のツナマヨ和え かぶのスープ	豚ひき肉、豆腐、玉葱、油、人参、干し椎茸、パン粉、小麦粉、塩、醤油、みりん、砂糖、片栗粉 ほうれん草、人参、ツナ、醤油、マヨネーズ かぶ、ウイニー、玉葱、人参、コンソメ、醤油	ジョアマスカット さつま芋

	1 2 か月～		おやつ
16 (月)	にら玉 カレーきんぴら 白菜スープ	にら、卵、豚ひき肉、玉葱、油、中華だし、醤油、こしょう、砂糖、ごま油、片栗粉 じゃが芋、人参、ツナ、油、ルウ、砂糖、醤油 白菜、玉葱、人参、ウイニー、コンソメ、塩	牛乳 型抜きクッキー 小麦粉、バター、砂糖、牛乳
17 (火)	レバーのカレー風味揚げ 白菜サラダ 春雨と卵のスープ	豚レバー、鶏肉、塩、カレー粉、小麦粉、油、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、玉葱、ピーマン 白菜、胡瓜、酢、油、塩、こしょう、砂糖 春雨、人参、にら、卵、コンソメ、醤油、塩、片栗粉	手作り肉まん 豚ひき肉、玉葱、干し椎茸、砂糖、醤油、塩 片栗粉、小麦粉、ベーキングパウダー、油、豆乳
18 (水)	鮭ステーキホワイトソースかけ キャベツサラダ ハムと大根のスープ	鮭、塩、こしょう、小麦粉、スキムミルク、ブロッコリー、人参、玉葱、米粉、バター キャベツ、にんじん、胡瓜、みかん缶、酢、砂糖、塩、油 ロースハム、ほうれん草、大根、コンソメ、ごま油、塩	ヨーグルト
19 (木)	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	じゃが芋、玉葱、人参、豚肉、さやいんげん、砂糖、醤油、みりん、油 ブロッコリー、醤油、鰹節 大根、玉葱、葉葱、油揚げ、味噌、だし汁	牛乳 豆腐ドーナツ ホットケーキミックス、豆腐、油、きなこ 砂糖、塩
20 (金)	ガーリックチャーハン ローストチキン 小松菜のごま酢和え 中華スープ	米、人参、玉葱、焼き豚、ピーマン、にんにく、油、塩、こしょう、醤油 鶏肉、醤油、みりん、にんにく 小松菜、人参、酢、油、砂糖、醤油、ごま チンゲン菜、白葱、卵、中華だし、醤油	牛乳 食パン
2 3 (月)	天皇誕生日		
24 (火)	揚げ南瓜と生揚げの煮物 納豆サラダ スープ	南瓜、片栗粉、油、生揚げ、醤油、砂糖、みりん ひきわり納豆、チーズ、ロースハム、胡瓜、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油 小松菜、豚肉、コンソメ、塩	牛乳 スティックポテト じゃが芋、上新粉、油、塩、青のり
25 (水)	カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、ルウ、スキムミルク、油、りんご、ケチャップ、ウスターソース、グリーンピース ロースハム、胡瓜、らっきょう、レモン汁 ヨーグルト	牛乳 米粉のもっちりバナナパン バナナ、レモン汁、米粉、ベーキングパウダー 豆乳、油、砂糖
26 (木)	混ぜご飯 鶏のから揚げ 豚汁 バナナ	米、ツナ、にんじん、干し椎茸、砂糖、醤油 鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、油 豚肉、人参、大根、じゃが芋、豆腐、葉葱、味噌、だし汁 バナナ	野菜ジュース さつまいも
27 (金)	鶏肉のチーズ焼き ポテトサラダ ミネストローネ	鶏肉、酒、生姜、醤油、粉チーズ じゃが芋、人参、玉葱、胡瓜、マヨネーズ、塩、こしょう キャベツ、さやいんげん、人参、玉葱、マカロニ、ウイニー、コンソメ、塩、トマト缶	牛乳 バナナ

＊献立の月齢は目安です。あくまでも、食材や調味料は個人の離乳食チェック表に基づいて使用させていただきますので、献立が前後する場合があります。

＊午後のおやつはお子さんの月齢や食事の様子を見て、順次提供していきます。