
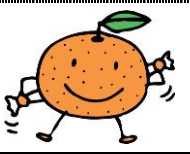


令和8年1月分の離乳食献立表

茨城市立保育所								
日	月齢	5（月）	6.20（火）	7（水）.27（火）	8.22（木）	9.23（金）	10.24（土）	13（火）.26（月）
昼食	5.6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしおじや ★ チンゲンツアイ ★ たまねぎ	つぶしがゆ ▲ 精白米 水
		人参と玉葱の煮つぶし ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	わかめと玉葱の煮つぶし ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ★ わかめ	白菜と人参の煮つぶし ★ はくさい ★ 昆布素干 水 ★ にんじん	魚のすり流しあんとし ● かれい ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ 水	大根と人参の煮つぶし ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	じゃがいもと玉葱の煮つぶし ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	7.8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おじや ● 豚もも肉 ★ にんじん	おかゆ ▲ 精白米 水
		ツナとじゃがいもの柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ 昆布素干 ▲ じゃがいも 水	すりおろし高野と人参の柔らか煮 ● 凍り豆腐 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	魚の煮ほぐしあんとし ● かれい ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	★ チンゲンツアイ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	春雨と人参の柔らか煮 ▲ はるさめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
		人参と玉葱の柔らか煮 ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	わかめと玉葱の柔らか煮 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	白菜と人参の柔らか煮 ★ はくさい ★ にんじん ★ 昆布素干 水	人参と小松菜の柔らか煮 ★ にんじん ★ こまつな ★ 昆布素干 水	大根と人参の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ りんごの煮つぶし	じゃがいもと玉葱の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おじや ● 豚もも肉 ★ にんじん	おかゆ ▲ 精白米 水
		ツナとじゃがいもの柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ 昆布素干 ▲ じゃがいも 水	すりおろし高野と人参の柔らか煮 ● 凍り豆腐 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	魚の煮ほぐしあんとし ● かれい ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	★ チンゲンツアイ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	春雨と人参の柔らか煮 ▲ はるさめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
		人参と玉葱の柔らか煮 ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	わかめと玉葱の柔らか煮 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	白菜と人参の柔らか煮 ★ はくさい ★ にんじん ★ 昆布素干 水	人参と小松菜の柔らか煮 ★ にんじん ★ こまつな ★ 昆布素干 水	大根と人参の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ りんごの煮つぶし 	じゃがいもと玉葱の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 ツナとじゃがいもの柔らか煮 人参と玉葱の柔らか煮	軟飯 すりおろし高野と人参の柔らか煮 わかめと玉葱の柔らか煮	軟飯 豚肉と玉葱の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮	軟飯 魚の煮ほぐしあんとし 人参と小松菜の柔らか煮	軟飯 豚肉と玉葱の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮	軟飯（おじや） ★ りんごの煮つぶし	軟飯 春雨と人参の柔らか煮 じゃがいもと玉葱の柔らか煮
3時のおやつ	5.6か月 初期	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク
	7.8か月 中期	さつまいものミルクマッシュ	さつまいものミルクマッシュ	★ ほぐしみかん	じゃがいものミルクマッシュ	★ ほぐしみかん	● ミルク	★ 13日ほぐしみかん 26日りんごの煮つぶし
	9-11か月 後期	さつまいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	さつまいものミルクマッシュ ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	じゃがいものミルクマッシュ ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ ほぐしみかん ▲ チーズスティック	▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ 13日ほぐしみかん ★ 26日りんごの煮つぶし ▲ 小魚せんべい
	12-18か月 完了期	さつまいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	さつまいものミルクマッシュ ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	じゃがいものミルクマッシュ ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ ほぐしみかん ▲ チーズスティック	▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ 13日ほぐしみかん ★ 26日りんごの煮つぶし ▲ 小魚せんべい



日	月齢	14.28（水）	15.29（木）	16（金）	17.31（土）	19（月）	21（水）	30（金）
昼食	5.6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしおじや ★ こまつな ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしみどりがゆ ★ ほうれんそう ▲ 精白米 水
		かぶと人参の煮つぶし ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	じゃがいもと人参の煮つぶし ▲ じゃがいも ★ にんじん ★ 昆布素干 水	大根と玉葱の煮つぶし ★ だいこん(根) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水		じゃがいもと人参の煮つぶし ▲ じゃがいも ★ にんじん ★ 昆布素干 水	玉葱とコーンの煮つぶし ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	白菜と玉葱の煮つぶし ★ はくさい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	7.8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おじや ● まぐろ缶 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ にんじん	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	みどりがゆ ★ ほうれんそう ▲ 精白米 水
		麩とキャベツの柔らか煮 ★ キャベツ ▲ ふ ★ 昆布素干 水	牛肉と玉葱の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	豆腐と人参の柔らか煮 ● 豆腐(木綿) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 精白米 ★ にんじん	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	豚肉と人参の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	豚ひき肉と人参の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水
		かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ にんじん ★ 昆布素干 水	大根と玉葱の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	★ ほぐしみかん 	じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 ★ にんじん 水	玉葱とコーンの柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	白菜と玉葱の柔らか煮 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おじや ● まぐろ缶 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ にんじん	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	みどりがゆ ★ ほうれんそう ▲ 精白米 水
		麩とキャベツの柔らか煮 ★ キャベツ ▲ ふ ★ 昆布素干 水	牛肉と玉葱の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	豆腐と人参の柔らか煮 ● 豆腐(木綿) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 精白米 ★ にんじん	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	豚肉と人参の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	豚ひき肉と人参の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水
		かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ にんじん ★ 昆布素干 水	大根と玉葱の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	★ ほぐしみかん	じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 ★ にんじん 水	玉葱とコーンの柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	白菜と玉葱の柔らか煮 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 麩とキャベツの柔らか煮 かぶと人参の柔らか煮	軟飯 牛肉と玉葱の柔らか煮 じゃがいもと人参の柔らか煮	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 大根と玉葱の柔らか煮	軟飯（おじや） ★ ほぐしみかん	軟飯 豚肉と玉葱の柔らか煮 じゃがいもと人参の柔らか煮	軟飯 豚肉と人参の柔らか煮 玉葱とコーンの柔らか煮	軟飯（みどりがゆ） 豚ひき肉と人参の柔らか煮 白菜と玉葱の柔らか煮
3時のおやつ	5.6か月 初期	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク
	7.8か月 中期	じゃがいものミルクマッシュ	★ りんごの煮つぶし	さつまいものミルクマッシュ	● ミルク	★ りんごの煮つぶし	★ きざみいちご	さつまいものミルクマッシュ
	9-11か月 後期	じゃがいものミルクマッシュ ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ 動物ビスケット	さつまいものミルクマッシュ ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	▲ 小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック	★ きざみいちご ▲ 小魚せんべい	さつまいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング
	12-18か月 完了期	じゃがいものミルクマッシュ ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ 動物ビスケット	さつまいものミルクマッシュ ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	▲ 小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック	★ きざみいちご ▲ 小魚せんべい	さつまいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング

【●印は血・肉・骨になるもの】【▲印は熱・力のもとになるもの】【★印は体の調子をととのえるもの】
※後期・完了期は3時のおやつで、ミルク又はお茶を提供しています。