

2026年

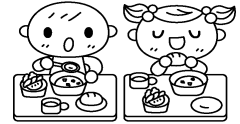


1月



# こんだてびょう

離乳食完了期



三ツ境たんぽぽ保育園

日	曜	朝おやつ	昼食	3色分類			午後おやつ
				黄 (カや体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)	
5	19	月	小麦胚芽のクラッカー ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏肉、調製豆乳	ほうれんそう(冷凍)、オレンジ、にんじん、だいこん、ごま	ココアパンケーキ 果物 牛乳
6	20	火	ハイハイ ご飯 豆腐みそ汁 カレーの風味焼き 炒めなます	さつまいも、七分つき米、砂糖、油	牛乳、カレイ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、だいこん、たまねぎ、れんこん、にんじん、レモン果汁、いんげん、ごま、あおのり	りんごとおさつ のきんとん 牛乳
7		水	ご飯・七草がゆ みそ汁 松風焼き にんじんのつなあえ	七分つき米、干しとうめん、干しうどん、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、たまねぎ、だいこん、かぶ、にんじん、ごま、だいこん(葉)、かぶ・葉、あおのり	にゅうめん 果物 牛乳
	21	ハイハイ	ご飯 みそ汁 松風焼き にんじんのつなあえ			バナナ、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごま、あおのり	
8	22	木	プレーンビスケット ご飯 みそ汁 さわらの味噌焼き ひじきの煮物	七分つき米、マヨネーズ(卵不使用)、油、砂糖、マカロニ	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	みかん、だいこん、にんじん、いんげん、ひじき、わかめ	マカロニきな粉 果物 牛乳
9		金	のりものビスケット フランスパン チリコンカン スープ 蒸し野菜のサラダ	フランスパン、さつまいも、もち、油	牛乳、ゆであずき、豚ひき肉、大豆水煮	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン、ブロッコリー、にんじん	~鏡開き~ おしるこ 果物 牛乳
	23			七分つき米、フランスパン、さつまいも、油	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、さけ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、コーン、ブロッコリー、にんじん、ごま、わかめ	鮭おにぎり 果物 牛乳
	26	月	小麦胚芽のクラッカー チキンカレー スープ 白菜のコールスローサラダ	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも(皮なし)、調製豆乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ごまつな、キャベツ、コーン	小松菜と人参のパンケーキ 果物 牛乳
13	27	火	ハイハイ ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 切干大根の煮物	七分つき米、さつまいも、砂糖	牛乳、しろさけ、生クリーム、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、セラチン	いちごジャム、いちご、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、いんげん	いちごのパパロア 牛乳
14	28	水	ハイハイ ご飯 みそ汁 冬の寒さになんか負けないぜ炒め ブロッコリーのごまあえ	七分つき米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごま、すりごま	レバーかりんとう 果物 牛乳
15	29	木	プレーンビスケット ご飯 豆腐みそ汁 カレーの照り焼き 根菜の煮物	七分つき米、砂糖、米粉	牛乳、カレイ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	みかん、れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ごま、いんげん、わかめ	チーズボール 果物 牛乳
16	30	金	のりものビスケット 白飯おにぎり 豚汁 ごんごん和え	七分つき米、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉(肩ロース)赤身 小間、油揚げ、スライスチーズ、白みそ、かつお節、きな粉	りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、あおのり	きな粉のカップケーキ 果物 牛乳

給食MEMO

- ★献立表に記載の食材は必ず確認して下さい。
- ★行事、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★午前のおやつは乳児クラスに提供します。麦茶が付きます。
- ★1月提供予定のくだもの: ネーブル、りんご、バナナ、みかん、いちご (入荷状況により変わります。) 午後おやつと一緒に果物を提供します。

2026年

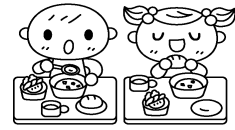


1月



# こんだてびょう

## 離乳食後期食



## 三ツ境たんぽぽ保育園

日	曜	昼食	3色分類			午後おやつ	
			黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)		
5	19	月	5倍粥 すまし汁 鶏もも肉とほうれん草の照り煮 野菜スティック	七分つき米、米、焼ふ、 片栗粉、砂糖	鶏もも肉、きな粉	にんじん、ほうれんそう、だ いこん	きな粉かゆ
6	20	火	5倍粥 みそ汁 かわいい野菜のだし煮	さつまいも、七分つき 米、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、カレイ、米み そ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、にんじん	さつまいもの甘 煮
7	21	水	5倍粥 みそ汁 和風ハンバーグ 野菜スティック	七分つき米、干しうどん	鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏 もも(皮なし)、米みそ(淡 色辛みそ)	はくさい、にんじん、たまねぎ	にゅうめん 果物 牛乳
8	22	木	5倍粥 みそ汁 さわらのひじき煮 野菜スティック	七分つき米、サラダマカ ロニ、片栗粉、砂糖	生揚げ、牛乳、米みそ (淡色辛みそ)、きな粉、 さわら	にんじん、だいこん、ひじき	マカロニのくたく た煮
9	23	金	パン粥 スープ 豚ひき肉と大豆と野菜のトマト煮 蒸し野菜のサラダ	七分つき米、フランスパ ン、さつまいも、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、大豆水 煮、牛乳	にんじん、ブロッコリー、たまね ぎ、キャベツ	みかん、だいこ ん、にんじん、 いんげん、ひじ き、わかめ
		23	豚ひき肉、大豆水煮缶、 牛乳、さけ		バナナ、たまね ぎ、キャベツ、 ホールトマト缶 詰、コーン、ブ ロccoli、にん じん		
	26	月	5倍粥 スープ 鶏肉と野菜のポトフ 野菜スティック	七分つき米、じゃがい も、さつまいも	鶏もも(皮なし)	にんじん、ほうれんそう、たま ねぎ、キャベツ	バナナ、たまね ぎ、キャベツ、 ホールトマト、に んじん、コーン、 ブロッコリー、に んじん、ごま、わ かめ
13	27	火	5倍粥 みそ汁 鮭と野菜のだし煮 野菜スティック	七分つき米、さつまいも	絹ごし豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお節、し ろさけ	にんじん、いんげん	かつお節粥
14	28	水	5倍粥 みそ汁 豚肉と野菜の煮物 野菜スティック	七分つき米、さつまい も、砂糖、片栗粉	豚レバー、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(淡色辛み そ)	牛乳、しろさけ、生クリーム、 絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、ゼラチン	軟飯レバーの せ
15	29	木	5倍粥 みそ汁 かわいいのだし煮 野菜スティック	七分つき米	牛乳、カレイ、米みそ(淡 色辛みそ)、粉チーズ、 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、わかめ	チーズリゾット
16	30	金	5倍粥 スープ 豚汁風煮物	七分つき米、片栗粉、砂 糖	豚肉(肩ロース)赤身、 きな粉、白みそ	にんじん、だいこん、キャベ ツ、ごま、あおのり	きな粉かゆ

舌では潰せない大きさや固さのものは、左右に寄せて歯茎でカミカミできるようになります。潰す力はまだ弱いけれど、大人とほぼ同じ噛み方になってきます。  
硬さの目安は、指で潰せる完熟バナナ、木綿豆腐、柔らかく煮たみじん切り→角切りの人参など。

★目安★ 前半 母乳・ミルク35～40%：離乳食60～65% 後半 母乳・ミルク30%：離乳食70%  
離乳食からの栄養が、母乳・ミルクと逆転する頃です。食事で鉄分補給を心がけましょう。