

離乳食献立

2026年1月

あゆみ保育園

日付		完了期	後期	中期
5	月	(牛乳) 軟飯、鮭の甘辛煮、ひじきの煮物、みそ汁 (シュガートースト)	5倍粥、鮭の甘辛煮、ひじきの煮物、みそ汁 (雑炊)	7倍粥、鮭の甘辛煮、にんじんの煮物、みそ汁 (雑炊)
6	火	(牛乳) 軟飯、肉じゃが、キャベツのお浸し、みそ汁 (マカロニきな粉)	5倍粥、肉じゃが、キャベツのお浸し、みそ汁 (しらす粥)	7倍粥、肉じゃが、キャベツのお浸し、みそ汁 (しらす粥)
7	水	(牛乳) 軟飯、ハンバーグ、もやしのサラダ、みそ汁 (雑炊)	5倍粥、ハンバーグ、きゅうりのサラダ、みそ汁 (雑炊)	7倍粥、野菜のそぼろ煮、きゅうりのサラダ、みそ汁 (雑炊)
8	木	(牛乳) 野菜あんかけ丼、キャベツのサラダ、ヨーグルト (セサミトースト)	野菜あんかけ粥、キャベツのサラダ、ヨーグルト (かぼちゃ粥)	野菜あんかけ粥、キャベツのサラダ、ヨーグルト (かぼちゃ粥)
9	金	(牛乳) 鶏南蛮風うどん、白菜のおかか和え、さつまいも煮 (味噌雑炊)	鶏南蛮風うどん、白菜のおかか和え、さつまいも煮 (味噌雑炊)	鶏南蛮風うどん、白菜のおかか和え、さつまいも煮 (味噌雑炊)
10	土	(牛乳) 鶏玉丼、蒸かし芋、みそ汁 (雑炊)	鶏玉粥、蒸かし芋、みそ汁 (雑炊)	鶏玉粥、蒸かし芋、みそ汁 (雑炊)
12	月	成人の日		
13	火	(牛乳) 軟飯、カレーの野菜煮、もやしのサラダ、みそ汁 (じゃが芋おやき)	5倍粥、カレーの野菜煮、にんじんのサラダ、みそ汁 (じゃが芋煮)	7倍粥、カレーの野菜煮、にんじんのサラダ、みそ汁 (じゃが芋煮)
14	水	(牛乳) 軟飯、鶏そぼろ煮、大根の和え物、すまし汁 (芋きんとん)	5倍粥、鶏そぼろ煮、大根の和え物、すまし汁 (芋きんとん)	7倍粥、鶏そぼろ煮、大根の和え物、すまし汁 (芋きんとん)
15	木	(牛乳) ミートうどん、ツナサラダ、スープ (野菜雑炊)	ミートうどん、ツナサラダ、スープ (野菜雑炊)	ミートうどん、ツナサラダ、スープ (野菜雑炊)
16	金	(牛乳) 軟飯、ささみの旨煮、きゅうりのおかか和え、みそ汁 (チーズトースト)	5倍粥、ささみの旨煮、きゅうりのおかか和え、みそ汁 (チーズリゾット)	7倍粥、ささみの旨煮、きゅうりのおかか和え、みそ汁 (雑炊)
17	土	(牛乳) そぼろあんかけ丼、スープ、ヨーグルト (煮込みうどん)	そぼろあんかけ粥、スープ、ヨーグルト (煮込みうどん)	そぼろあんかけ粥、スープ、ヨーグルト (煮込みうどん)
19	月	(牛乳) 軟飯、野菜のそぼろ煮、白菜の煮びたし、みそ汁 (蒸しパン)	5倍粥、野菜のそぼろ煮、白菜の煮びたし、みそ汁 (雑炊)	7倍粥、野菜のそぼろ煮、白菜の煮びたし、みそ汁 (雑炊)
20	火	(牛乳) 食パンスティック、ささみの野菜煮、ポテトサラダ、スープ	5倍粥、ささみの野菜煮、ポテトサラダ、スープ (さつまいも粥)	7倍粥、ささみの野菜煮、ポテトサラダ、スープ (さつまいも粥)
21	水	(牛乳) 軟飯、そぼろの味噌煮、小松菜のお浸し、すまし汁 (パンケーキ)	5倍粥、そぼろの味噌煮、小松菜のお浸し、すまし汁 (しらす粥)	7倍粥、そぼろの味噌煮、小松菜のお浸し、すまし汁 (しらす粥)

離乳食献立

日付		完了期	後期	中期
22	木	(牛乳) 野菜あんかけ丼、白菜のごま和え、ヨーグルト (チーズ蒸しパン)	野菜あんかけ粥、白菜の和え物、ヨーグルト (かぼちゃ煮)	野菜あんかけ粥、白菜の和え物、ヨーグルト (かぼちゃ煮)
23	金	(牛乳) 軟飯、白菜のそぼろ煮、マカロニサラダ、みそ汁 (じゃが芋煮)	5倍粥、白菜のそぼろ煮、にんじんのサラダ、みそ汁 (じゃが芋煮)	7倍粥、白菜のそぼろ煮、にんじんのサラダ、みそ汁 (じゃが芋煮)
24	土	(牛乳) そぼろ丼、さつまいもの甘煮スープ (雑炊)	そぼろ粥、さつまいもの甘煮スープ (雑炊)	そぼろ粥、さつまいもの甘煮スープ (雑炊)
26	月	(牛乳) 軟飯、鮭の味噌煮、じゃが芋煮、すまし汁 (リンゴと芋の甘煮)	5倍粥、鮭の味噌煮、じゃが芋煮、すまし汁 (リンゴと芋の甘煮)	7倍粥、鮭の味噌煮、じゃが芋煮、すまし汁 (リンゴと芋の甘煮)
27	火	(牛乳) 軟飯、大根のそぼろ煮、スパゲティサラダ、みそ汁 (味噌雑炊)	5倍粥、大根のそぼろ煮、きゅうりのサラダ、みそ汁 (味噌雑炊)	7倍粥、大根のそぼろ煮、きゅうりのサラダ、みそ汁 (味噌雑炊)
28	水	(牛乳) マーボー豆腐丼、もやしのおかか和え、スープ (シュガートースト)	マーボー豆腐粥、小松菜のおかか和え、スープ (雑炊)	マーボー豆腐粥、小松菜のおかか和え、スープ (雑炊)
29	木	(牛乳) 煮込みうどん、キャベツのお浸し、ヨーグルト (しらす粥)	煮込みうどん、キャベツのお浸し、ヨーグルト (しらす粥)	煮込みうどん、キャベツのお浸し、ヨーグルト (しらす粥)
30	金	(牛乳) 豚玉丼、かぼちゃサラダ、みそ汁 (茶飯粥)	豚玉粥、かぼちゃサラダ、みそ汁 (茶飯粥)	鶏玉粥、かぼちゃサラダ、みそ汁 (茶飯粥)
31	土	(牛乳) 野菜あんかけ丼、スープ、ヨーグルト (煮込みうどん)	野菜あんかけ粥、スープ、ヨーグルト (煮込みうどん)	野菜あんかけ粥、スープ、ヨーグルト (煮込みうどん)

あけましておめでとうございます。
本年も子どもたちの健やかな成長のため、美味しく安全な給食を作っていきたいと思っておりますので
どうぞよろしくお願いいたします。

嫌いなものがある場合

子どもの好き嫌いは悩ましいのですが、味だけでなくにおい・食感・色などその子によって嫌いな理由は違います。

今は食べられなくても、成長するにつれて克服できることもありますし、調理法や味付けの工夫で食べやすくすることもできます。

楽しい経験から好きなものになる場合もあるので、ゆっくり取り組んでいきましょう。

また、新しい食材を食卓に出す時は、子どもが興味を持つようにお父さん・お母さんが少し大げさなくらいに「おいしい」と食べて見せましょう。楽しい雰囲気につられて、食べる意欲がわいてくると思います。