

# 2026年1月 離乳食献立表

| 日  | 曜日 | 初期・中期 (A) |                                 |                        | 後期・完了期 (B) |      |                                    |   |     |
|----|----|-----------|---------------------------------|------------------------|------------|------|------------------------------------|---|-----|
|    |    | 献立        | 使用食材                            | カロリー                   | 献立         | 使用食材 | カロリー                               |   |     |
| 5  | 月  | つぶしがゆ     | 人参ペースト<br>豆腐ペースト<br>各40g        | ごはん<br>人参<br>豆腐        | 65         | 全がゆ  | 鶏肉と大根の煮物<br>麻婆豆腐<br>各40g           | ごはん<br>鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖        | 144 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 6  | 火  | つぶしがゆ     | 枝豆ペースト<br>白菜ペースト<br>各40g        | ごはん<br>枝豆<br>白菜        | 83         | 全がゆ  | 鶏肉と玉葱の煮物<br>白菜とツナの煮物<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ<br>白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ               | 146 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 7  | 水  | つぶしがゆ     | ブロッコリーペースト<br>じゃがいもペースト<br>各40g | ごはん<br>ブロッコリー<br>じゃがいも | 70         | 全がゆ  | 鶏肉とブロッコリーの煮物<br>肉じゃが<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ | 153 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 8  | 木  | つぶしがゆ     | さつまいもペースト<br>ほうれん草ペースト<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも<br>ほうれん草  | 81         | 全がゆ  | さつまいもの煮物<br>ほうれん草と大根のそぼろ煮<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも・かつおだし・しょうゆ<br>鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ         | 157 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 9  | 金  | つぶしがゆ     | キャベツペースト<br>かぼちゃペースト<br>各40g    | ごはん<br>キャベツ<br>かぼちゃ    | 71         | 全がゆ  | ツナとキャベツのトマト煮<br>鶏肉とかぼちゃの煮物<br>各40g | ごはん<br>キャベツ・ツナ・トマトピューレ<br>鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ              | 154 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 13 | 火  | つぶしがゆ     | 枝豆ペースト<br>白菜ペースト<br>各40g        | ごはん<br>枝豆<br>白菜        | 83         | 全がゆ  | 鶏肉と玉葱の煮物<br>白菜とツナの煮物<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ<br>白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ               | 146 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 14 | 水  | つぶしがゆ     | ブロッコリーペースト<br>じゃがいもペースト<br>各40g | ごはん<br>ブロッコリー<br>じゃがいも | 70         | 全がゆ  | 鶏肉とブロッコリーの煮物<br>肉じゃが<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ | 153 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 15 | 木  | つぶしがゆ     | さつまいもペースト<br>ほうれん草ペースト<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも<br>ほうれん草  | 81         | 全がゆ  | さつまいもの煮物<br>ほうれん草と大根のそぼろ煮<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも・かつおだし・しょうゆ<br>鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ         | 157 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 16 | 金  | つぶしがゆ     | キャベツペースト<br>かぼちゃペースト<br>各40g    | ごはん<br>キャベツ<br>かぼちゃ    | 71         | 全がゆ  | ツナとキャベツのトマト煮<br>鶏肉とかぼちゃの煮物<br>各40g | ごはん<br>キャベツ・ツナ・トマトピューレ<br>鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ              | 154 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 19 | 月  | つぶしがゆ     | 人参ペースト<br>豆腐ペースト<br>各40g        | ごはん<br>人参<br>豆腐        | 65         | 全がゆ  | 鶏肉と大根の煮物<br>麻婆豆腐<br>各40g           | ごはん<br>鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖        | 144 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 20 | 火  | つぶしがゆ     | 枝豆ペースト<br>白菜ペースト<br>各40g        | ごはん<br>枝豆<br>白菜        | 83         | 全がゆ  | 鶏肉と玉葱の煮物<br>白菜とツナの煮物<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ<br>白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ               | 146 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 21 | 水  | つぶしがゆ     | ブロッコリーペースト<br>じゃがいもペースト<br>各40g | ごはん<br>ブロッコリー<br>じゃがいも | 70         | 全がゆ  | 鶏肉とブロッコリーの煮物<br>肉じゃが<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ | 153 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 22 | 木  | つぶしがゆ     | さつまいもペースト<br>ほうれん草ペースト<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも<br>ほうれん草  | 81         | 全がゆ  | さつまいもの煮物<br>ほうれん草と大根のそぼろ煮<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも・かつおだし・しょうゆ<br>鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ         | 157 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 23 | 金  | つぶしがゆ     | キャベツペースト<br>かぼちゃペースト<br>各40g    | ごはん<br>キャベツ<br>かぼちゃ    | 71         | 全がゆ  | ツナとキャベツのトマト煮<br>鶏肉とかぼちゃの煮物<br>各40g | ごはん<br>キャベツ・ツナ・トマトピューレ<br>鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ              | 154 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 26 | 月  | つぶしがゆ     | 人参ペースト<br>豆腐ペースト<br>各40g        | ごはん<br>人参<br>豆腐        | 65         | 全がゆ  | 鶏肉と大根の煮物<br>麻婆豆腐<br>各40g           | ごはん<br>鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖        | 144 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 27 | 火  | つぶしがゆ     | 枝豆ペースト<br>白菜ペースト<br>各40g        | ごはん<br>枝豆<br>白菜        | 83         | 全がゆ  | 鶏肉と玉葱の煮物<br>白菜とツナの煮物<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ<br>白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ               | 146 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 28 | 水  | つぶしがゆ     | ブロッコリーペースト<br>じゃがいもペースト<br>各40g | ごはん<br>ブロッコリー<br>じゃがいも | 70         | 全がゆ  | 鶏肉とブロッコリーの煮物<br>肉じゃが<br>各40g       | ごはん<br>鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ<br>豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ | 153 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 29 | 木  | つぶしがゆ     | さつまいもペースト<br>ほうれん草ペースト<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも<br>ほうれん草  | 81         | 全がゆ  | さつまいもの煮物<br>ほうれん草と大根のそぼろ煮<br>各40g  | ごはん<br>さつまいも・かつおだし・しょうゆ<br>鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ         | 157 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |
| 30 | 金  | つぶしがゆ     | キャベツペースト<br>かぼちゃペースト<br>各40g    | ごはん<br>キャベツ<br>かぼちゃ    | 71         | 全がゆ  | ツナとキャベツのトマト煮<br>鶏肉とかぼちゃの煮物<br>各40g | ごはん<br>キャベツ・ツナ・トマトピューレ<br>鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ              | 154 |
|    |    | 90g       |                                 |                        |            | 110g |                                    |   |     |

☆食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合がありますので、ご了承下さい。

☆毎日お届けするお弁当は食品衛生上、毎日の午後1時までにお召し上がり下さい。

☆離乳食メニューは卵、乳を使用しておりません。(卵・乳アレルギー対応のものになっております)