

1月 献立表 離乳食(後期)

2026 年 1 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
5月	親子丼風がゆ(後期) さつま芋と昆布の煮物(後期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉	たまねぎ、ぶなしめじ、刻み昆布、さやいんげん、にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 98kcal たんぱく質 4.8g 脂質 1.0g 炭水化物 18.9g 塩分 0.4g
6火	タコライス風リゾット(後期) ポテトサラダ(後期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 122kcal たんぱく質 5.3g 脂質 3.4g 炭水化物 20.4g 塩分 0.2g
7水	中華丼風がゆ(後期) キャベツの和え物(後期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	チンゲンサイ、はくさい、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 97kcal たんぱく質 5.0g 脂質 1.8g 炭水化物 16.2g 塩分 0.2g
8木	おかゆ(後期) 豆腐のそぼろあんかけ煮(後期) キャベツサラダ(後期) ポテトスープ(後期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 131kcal たんぱく質 6.4g 脂質 3.0g 炭水化物 22.6g 塩分 0.3g
9金	おかゆ(後期) 白身魚の出汁煮(後期) すまし汁(後期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	ホキ	えのきたけ、にんじん、ほうれんそう	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 82kcal たんぱく質 4.7g 脂質 0.5g 炭水化物 15.6g 塩分 0.3g
13火	おかゆ(後期) 豚肉の回鍋肉風(後期) 豆腐スープ(後期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、絹ごし豆腐	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、かぶ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 101kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.3g 炭水化物 18.7g 塩分 0.2g
14水	おかゆ(後期) 筑前煮(後期) わかめのスープ(後期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、乾燥わかめ、絹ごし豆腐	にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 91kcal たんぱく質 5.0g 脂質 1.0g 炭水化物 16.7g 塩分 0.7g
15木	具沢山うどん(後期) かぼちゃのサラダ(後期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚もも肉	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー(生)、バナナ	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 177kcal たんぱく質 7.6g 脂質 1.2g 炭水化物 37.7g 塩分 0.5g
16金	おかゆ(後期) 魚の煮付け煮(後期) きゅうりのサラダ(後期) コロコロスープ(後期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	赤魚	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー(生)	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 107kcal たんぱく質 7.1g 脂質 1.3g 炭水化物 18.5g 塩分 0.3g
19月	マーボー丼風がゆ(後期) 人参のナムル(後期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	なす、青ピーマン、りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ	うるち米、さつまいも	水、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 146kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.9g 炭水化物 24.3g 塩分 0.2g
20火	おかゆ(後期) 鶏肉のやわらか煮(後期) せん野菜サラダ(後期) オニオンスープ(後期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 99kcal たんぱく質 5.6g 脂質 1.2g 炭水化物 18.3g 塩分 0.3g
21水	野菜たっぷりリゾット(後期) 大根サラダ(後期) オレンジ(離)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、バレンシアオレンジ	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 155kcal たんぱく質 7.4g 脂質 1.1g 炭水化物 31.7g 塩分 0.5g
22木	小松菜としらすがゆ(後期) かぼちゃのそぼろ煮(後期) わかめスープ(後期)	○さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	しらす干し、鶏ひき肉、乾燥わかめ、木綿豆腐	こまつな、かぼちゃ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 123kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.5g 炭水化物 21.9g 塩分 0.4g
23金	おかゆ(後期) ポトフ(後期) 人参しりしり風(後期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん	うるち米、じゃがいも、さつまいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 113kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.1g 炭水化物 20.8g 塩分 0.2g
26月	おかゆ(後期) 鶏肉のうま煮(後期) 豆腐スープ(後期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐、乾燥わかめ	チンゲンサイ、にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 101kcal たんぱく質 6.5g 脂質 2.2g 炭水化物 15.1g 塩分 0.3g
27火	おかゆ(後期) 豚肉と野菜のうま煮(後期) きゅうりの和え物(後期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 106kcal たんぱく質 6.2g 脂質 1.5g 炭水化物 19.1g 塩分 0.2g

28 水	人参がゆ(後期) 白身魚のフレーク(後期) 豚汁(後期)	○さつま芋スティック (離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、ホキ、豚もも肉、 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこ ん、きゅうり	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、米 みそ、かつおだし	エネルギー 131kcal たんぱく質 12.2g 脂質 2.3g 炭水化物 17.0g 塩分 0.5g
29 木	ちゃんぽんうどん(後期) かぼちゃのサラダ(後期)	○じゃが芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	メルルーサ	青ピーマン、たまねぎ、かぼ ちゃ、きゅうり	うどん、さつまいも、じゃがい も	かつおだし、こいくちしょ うゆ	エネルギー 148kcal たんぱく質 7.2g 脂質 0.7g 炭水化物 31.9g 塩分 0.6g
30 金	おかゆ(後期) 鶏肉の煮物(後期) 粉ふき芋(後期) チンゲン菜のスープ(後期)	○さつま芋スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	鶏もも肉	たまねぎ、チンゲンサイ、に んじん	うるち米、じゃがいも、さつま いも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 116kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.3g 炭水化物 23.4g 塩分 0.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です