

令和8年 1月離乳食献立予定表

※旬の食材ーほうれん草・白菜・キャベツ・かぶ・大根・ブロッコリー
さつまいも・たら・みかん・いちご



山上保育園

中期			
日付	献立名	献立名	材料
5日 19日	白粥：鶏肉のハンバーグ 大根煮 豆腐汁	軟飯：松風焼き 大根と人参煮 豆腐の味噌汁（果物）	鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・片栗粉・味噌（後期） 大根・人参・醤油・みりん 豆腐・ねぎ・味噌・鰹節・昆布
6日 20日	白粥：鮭のだし煮 つぶしつま芋 白菜汁	軟飯：鮭の照り焼き さつまいもサラダ 白菜の味噌汁（果物）	鮭・醤油・みりん（後期） さつまいも・人参・コーン・塩 白菜・麩・味噌・鰹節・昆布
7日 21日	白粥：豚そぼろ煮 ほうれん草煮 大根汁	軟飯：豚肉甘辛煮 ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁（果物）	豚肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・人参・醤油 大根・キャベツ・味噌・鰹節・昆布
8日 22日	白粥：たらのだし煮 かぼちゃ煮 玉ねぎ汁	軟飯：たらのみそ焼き かぼちゃと人参煮 玉ねぎの味噌汁（果物）	たら・味噌・みりん（後期） かぼちゃ・人参・醤油・きび砂糖 玉ねぎ・小松菜・味噌・鰹節・昆布
9日 23日	白粥：じやが芋と鶏肉煮 ひきわり納豆 小松菜煮 キャベツ汁	軟飯：じやが芋と鶏肉煮 ひきわり納豆 小松菜の炒め煮 キャベツの味噌汁（果物）	じやが芋・鶏肉・人参・醤油・みりん ひきわり納豆（後期） 小松菜・人参・醤油・きび砂糖 キャベツ・麩・味噌・鰹節・昆布
10日 24日	白粥：大根と豚肉の煮物 キャベツ煮 豆腐汁	軟飯：大根と豚肉煮 キャベツのツナ和え 豆腐の味噌汁（果物）	大根・豚肉・人参・醤油・みりん（後期） キャベツ・人参・ツナ缶・醤油 豆腐・ねぎ・味噌・鰹節・昆布
13日 27日	白粥：鮭のだし煮 さつまいも煮 納豆汁	軟飯：鮭のだし煮 さつまいも煮 納豆汁（果物）	鮭（後期） さつまいも・人参・醤油・きび砂糖 豆腐・納豆・大根・味噌・鰹節・昆布
15日 29日	白粥：たらの味噌煮 かぶと人参煮 すまし汁	軟飯：たらの味噌煮 かぶと人参煮 すまし汁（果物）	たら・味噌・みりん（後期） かぶ・人参・醤油・きび砂糖 豆腐・麩・醤油・鰹節・昆布
16日 30日	白粥：豆腐の挽肉あんかけ マッシュポテト 大根汁	軟飯：豆腐の挽肉あんかけ マッシュポテト 大根の味噌汁（果物）	豆腐・豚挽き肉・醤油・片栗粉（後期） じやが芋・人参・玉ねぎ・コーン・塩 大根・人参・味噌・鰹節・昆布
17日 31日	白粥：鶏肉くずかけ キャベツ煮 玉ねぎ汁	軟飯：鶏肉照り焼き コーンサラダ 玉ねぎの味噌汁（果物）	鶏肉・醤油・みりん（後期） キャベツ・人参・コーン・塩 玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布
26日	白粥：肉団子 ほうれん草のしらす和え かぶ汁	軟飯：焼肉 ほうれん草のしらす和え かぶの味噌汁（果物）	牛肉・玉ねぎ・人参・醤油・みりん（後期） ほうれん草・人参・しらす・醤油 かぶ・えのき・味噌・鰹節・昆布
28日	白粥：ハンバーグ 漬しブロッコリー ほうれん草汁	軟飯：ハンバーグ ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁（果物）	豚挽き肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・片栗粉（後期） キャベツ・ブロッコリー・人参・コーン・塩 ほうれん草・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
14日 誕生会	白粥：鶏のそぼろ煮 マッシュポテト 豆腐汁	混ぜご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 豆腐のすまし汁（果物）	ご飯・わかめ 鶏肉・味噌・みりん（後期） じやが芋・マカロニ・人参・コーン・塩 豆腐・麩・醤油・鰹節・昆布

※果物とおやつは、離乳食の進み具合によって個々に合わせて提供します。

※午前のおやつは、赤ちゃんせんべい等無添加でアレルギーにも配慮した内容です。

◎お米は、土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は食材の都合により変更することがあります。

給食だより



明けましておめでとうございます。今年も穏やかな初春を迎えられました。園内には、子どもたちの元気いっぱいの声が響いています。寒さも本格的になり、感染症が流行ってきます。今月も手洗い、うがい、そして旬の食材を美味しく食べて、元気な身体を作ていきましょう。



甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！ 冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。

七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近はスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。

園でも七草汁をみんなで味わいます。

