

2026 年 1 月 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献 立	未満児 添加物	献 立 材 料	3時おやつ	材料
				 明けてましておめでとうございます 今年もよろしくお願い致します 		
4/日		御飯 餃子 胡麻和え 卵スープ		米 餃子 酢 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 すり胡麻 醤油 卵 玉葱 小葱 中華スープの素 醤油	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
5/月	牛乳 お菓子	御飯 牛肉丼 胡麻和え		米 牛肉 玉葱 人参 かまぼこ 卵 葱 醤油 片栗粉 白菜 もやし 人参 胡瓜 すり胡麻 醤油	牛乳 焼き団子	牛乳 薄力粉 BP 黒砂糖
6/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の葱焼き 煮なます 味噌汁		米 赤魚 白葱 にんにく 生姜 白砂糖 醤油 酢 胡麻油 大根 人参 揚げ 醤油 いりこだし 南瓜 玉葱 葱 味噌 いりこだし	牛乳 ほうれん草ケーキ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 マーガリン 卵 法蓮草
7/水	牛乳 お菓子	七草粥 松風焼き 甘酢和え		米 七草 かぶ 水菜 醤油 いりこだし 鶏挽肉 玉葱 青のり 胡麻 パン粉 白砂糖 味噌 キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶 白砂糖 醤油 酢	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 南瓜 レーズン
8/木	牛乳 お菓子	御飯 白菜カレー じゃこ和え		米 豚肉 さつまい 白菜 玉葱 人参 カレーウ しらす干し レタス 人参 胡瓜 すり胡麻 醤油	牛乳 あんパン	牛乳 強力粉 薄力粉 塩 砂糖 スキムミルク イースト 卵 マーガリン 餡子 胡麻
9/金	牛乳 お菓子	わかめ御飯 魚磯部揚げ 三色酢の物 味噌汁	みかん	米 わかめ御飯 赤魚 塩 薄力粉 卵 青のり 油 大根 人参 胡瓜 いり胡麻 醤油 酢 南瓜 玉葱 揚げ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き粉 卵 キャベツ たくあん 天かす ソース 花かつお 青のり
10/土	牛乳 お菓子	混ぜご飯 たたき胡瓜 すまし汁		米 鶏肉 しらす干し 人参 ごぼう 椎茸 揚げ こんにゃく いんげん 醤油 胡瓜 醤油 胡麻油 豆腐 人参 えのき 小葱 醤油 いりこだし	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 マカロニ 黄粉 白砂糖 塩
11/日		かしわうどん 和え物 パナナ		うどん麺 鶏肉 玉葱 人参 揚げ 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 花かつお 醤油 パナナ	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
12/月		御飯 クリームシチュー サラダ パナナ		御飯 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 牛乳 クリームシチュー素 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング パナナ	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
13/火	牛乳 お菓子	御飯 揚魚イタリアンソース 青菜の和え物 味噌汁		米 赤魚 塩 片栗粉 油 トマト缶 玉葱 バジル ケチャップ 白砂糖 コンソメ キャベツ 小松菜 人参 揚げ しめじ 醤油 じゃが芋 玉葱 ワカメ 味噌 いりこだし	牛乳 レモンクッキー	牛乳 薄力粉 BP 卵 マーガリン 白砂糖 レモン レモン汁
14/水	牛乳 お菓子	御飯 南瓜のそぼろ煮 もやしのナムル		米 豚挽肉 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 酒 醤油 みりん もやし ほうれん草 人参 生姜 すり胡麻 白砂糖 醤油 胡麻油	牛乳 ミルクパン	牛乳 強力粉 塩 白砂糖 生クリーム イースト 牛乳 マーガリン グラニュー糖
15/木	牛乳 お菓子	御飯 魚のムニエル 菜焼き 味噌汁	バナナ	米 カレイ 塩 カレー粉 薄力粉 白菜 小松菜 揚げ 醤油 みりん いりこだし 豆腐 しめじ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 おからスティック	牛乳 ホットケーキミックス スキムミルク おから 油 グラニュー糖
16/金	牛乳 お菓子	御飯 のり塩唐揚げ アボカドサラダ コーンポタージュ		米 鶏肉 塩 醤油 青のり 片栗粉 油 アボカド レタス 人参 胡瓜 レーズン すり胡麻 酢 醤油 クリームコーン缶 玉葱 コーンポタージュ素 牛乳 コンソメ パセリ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 マーガリン 卵 パナナ
17/土	牛乳 お菓子	豚バラ混ぜご飯 紅白なます 味噌汁		米 豚バラ 人参 こんにゃく 小葱 昆布 酒 白砂糖 醤油 みりん 胡麻油 大根 人参 いり胡麻 酢 醤油 南瓜 玉葱 揚げ ワカメ 味噌 いりこだし	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 ココア
18/日		御飯 焼肉 味噌汁 パナナ		御飯 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 酒 醤油 豆腐 しめじ 揚げ 小葱 味噌 醤油 パナナ	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
19/月	牛乳 お菓子	御飯 麻婆豆腐丼 大根と水菜のサラダ	すまし 汁	米 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 なら 酒 味噌 醤油 みりん 片栗粉 ツナ缶 大根 水菜 レモン汁 酢 醤油	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまい 白砂糖 マーガリン スキムミルク
20/火	牛乳 お菓子	御飯 煮魚 コーンサラダ 味噌汁		米 サバ 赤魚 生姜 濃口醤油 黒砂糖 コーン缶 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング じゃが芋 玉葱 揚げ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 黒糖かりんとう	牛乳 薄力粉 BP 卵 油 黒砂糖
21/水	牛乳 お菓子	御飯 肉じゃが フレンチ和え		米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 椎茸 糸こんにゃく インゲン 酒 醤油 みりん みかん缶 レタス 人参 胡瓜 酢 醤油	牛乳 オレンジ 蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 オレンジジュース マーマレード
22/木	牛乳 お菓子	御飯 ひじきの炒め煮 大豆サラダ	味噌汁	米 豚肉 ひじき 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 みりん 胡麻油 大豆 しらす干し キャベツ 人参 しめじ すり胡麻 醤油	牛乳 チーズパン	牛乳 強力粉 イースト 塩 砂糖 スキムミルク チーズ マーガリン ほうれん草
23/金	牛乳 お菓子	酢混ぜご飯 魚香味揚げ 南瓜サラダ 花麩スープ		米 蓮根 人参 椎茸 すし酢 赤魚 塩 片栗粉 油 葱 生姜 醤油 南瓜 胡瓜 玉葱 マヨネーズ 醤油 花麩 えのき 人参 ワカメ 醤油 いりこだし	牛乳 フルーツマフィン	牛乳 薄力粉 BP 卵 マーガリン 白砂糖 黄桃缶 レーズン
24/土	牛乳 お菓子	肉うどん 三色酢の物 パナナ		うどん麺 牛肉 玉葱 人参 小葱 干し椎茸 酒 醤油 みりん いりこだし 大根 胡瓜 人参 胡麻 酢 醤油 パナナ	牛乳 じゃこチーズ トースト	牛乳 食パン マヨネーズ しらす干し チーズ
25/日		御飯 フライ 和え物 味噌汁		御飯 メンチカツ アジフライ 油 キャベツ 小松菜 人参 しめじ 揚げ 醤油 じゃが芋 玉葱 ワカメ 味噌 いりこだし	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
26/月	牛乳 お菓子	御飯 ハヤシシチュー きのこのお浸し		米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ もやし 小松菜 えのき しめじ 花かつお 醤油	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 米 濃口醤油 みりん 胡麻油 胡麻
27/火	牛乳 お菓子	御飯 揚魚おろしあんかけ 納豆和え 味噌汁		米 赤魚 塩 片栗粉 油 大根 醤油 いりこだし 納豆 キャベツ 人参 なら 醤油 豆腐 えのき 小松菜 味噌 いりこだし	牛乳 チーズおかき	牛乳 白玉粉 卵 塩 チーズ サラダ油
28/水	牛乳 お菓子	御飯 厚揚げ味噌煮 塩昆布和え	しらす飯	米 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ なら 味噌 醤油 みりん キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布 醤油	牛乳 ホットケーキ	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 牛乳
29/木	牛乳 お菓子	御飯 生姜焼き 春雨サラダ		米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 酒 醤油 ロースハム 春雨 人参 胡瓜 すり胡麻 白砂糖 酢 醤油 胡麻油	牛乳 黄粉揚げパン	牛乳 強力粉 薄力粉 塩 砂糖 スキムミルク イースト 卵 マーガリン 油 黄粉
30/金	牛乳 お菓子	わかめ御飯 魚の照り焼き 胡麻酢和え 味噌汁		米 わかめ御飯 ブリ 赤魚 生姜 白砂糖 濃口醤油 みりん 酒 もやし キャベツ 人参 胡瓜 酢 醤油 胡麻油 小松菜 人参 しめじ 味噌 いりこだし	牛乳 肉まん	牛乳 ホットケーキミックス 薄力粉 BP イースト 豚挽肉 葱 椎茸 生姜 醤油 胡麻油
31/土	牛乳 お菓子	スパゲティナポリタン 野菜スープ パナナ		スパゲティ麺 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ ウスターソース キャベツ 人参 えのき 醤油 いりこだし パナナ	牛乳 大学芋	牛乳 さつまい 油 白砂糖 黒胡麻

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※赤字は食物アレルギーの食材です。

坂本

2026 年 1 月 離乳食献立表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献立	献立材料	3時のおやつ
<div>  明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願い致します  </div>				
5/月	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 キャベツ 青菜 醤油 だし	お茶 お菓子
6/火	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	米 魚 大根 人参 醤油 片栗粉 南瓜 玉葱 味噌 だし	お茶 青菜蒸しパン
7/水	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 醤油 じゃが芋 人参 醤油 だし	お茶 南瓜蒸しパン
8/木	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 しらす じゃが芋 人参 醤油 白菜 玉葱 醤油 だし	お茶 パン
9/金	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 魚 醤油 片栗粉 南瓜 玉葱 人参 味噌 だし	お茶 お菓子
10/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 しらす 人参 玉葱 醤油 腐 青菜 醤油 だし	お茶 お菓子
12/月			成人の日	
13/火	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	米 魚 トマト缶 玉葱 キャベツ 醤油 片栗粉 じゃが芋 人参 味噌 だし	お茶 さつま芋蒸しパン
14/水	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 南瓜 玉葱 醤油 参 青菜 醤油 だし	お茶 パン
15/木	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 魚 醤油 片栗粉 じゃが芋 白菜 味噌 だし	お茶 お菓子
16/金	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 コーンスープ	米 鶏肉 南瓜 人参 青菜 醤油 コーン缶 玉葱 醤油 だし	お茶 バナナ蒸しパン
17/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 大根 人参 醤油 南瓜 玉葱 味噌 だし	お茶 お菓子
19/月	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 醤油 大根 青菜 醤油 だし	お茶 さつま芋甘煮
20/火	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 魚 醤油 片栗粉 じゃが芋 玉葱 人参 味噌 だし	お茶 オレンジ蒸しパン
21/水	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 レタス 人参 醤油 だし	お茶 お菓子
22/木	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 しらす 玉葱 人参 醤油 豆腐 青菜 醤油 だし	お茶 パン
23/金	お茶 お菓子	おかゆ 魚野菜あんかけ スープ	米 魚 人参 青菜 醤油 片栗粉 南瓜 玉葱 醤油 だし	お茶 お菓子
24/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 大根 青菜 醤油 だし	お茶 パン
26/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 人参 青菜 醤油 だし	お茶 さつま芋甘煮
27/火	お茶 お菓子	おかゆ 魚おろしあんかけ 味噌汁	米 魚 大根 醤油 片栗粉 豆腐 人参 キャベツ 味噌 だし	お茶 お菓子
28/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 しらす キャベツ 玉葱 醤油 人参 青菜 醤油 だし	お茶 南瓜蒸しパン
29/木	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 醤油 じゃが芋 人参 醤油 だし	お茶 パン
30/金	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 魚 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 醤油 だし	お茶 お菓子
31/土	お茶 お菓子	野菜粥 スープ	米 鶏肉 玉葱 青菜 醤油 キャベツ 人参 醤油 だし	お茶 さつま芋甘煮

※材料の都合により献立を変更することがあります。 坂本