

1月

保育園離乳食献立表

所沢市立保育園

2025年

日(曜)	7・8ヶ月頃		9・10・11ヶ月頃		12~18ヶ月頃	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
4日(土)	粥 ツナとじゃがいもの煮物 人参のやわらか煮 玉ねぎと麩のすまし汁	チーズパン粥 わかめスープ ゆでさつまいも	粥 ツナとじゃがいもの煮物 人参スティック 玉ねぎと麩のみそ汁	チーズトースト わかめスープ ゆでさつまいも	ツナミルクカレー 大根サラダ 玉ねぎと麩のみそ汁	チーズトースト わかめスープ ゆでさつまいも 牛乳
6日(月)	粥 ツナと人参とひじきの煮物 いんげんのやわらか煮 大根と玉ねぎのすまし汁	きなこ粥 鶏汁 煮ブルー	粥 ツナバーグ いんげんスティック 大根と玉ねぎのみそ汁	マカロニきなこ 鶏汁 煮ブルー	軟飯 米粉のホキフライ ひじきの炒り煮 大根のみそ汁	マカロニきなこ 鶏汁 ブルー 牛乳
7日(火)	粥 大根のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 豆腐と玉ねぎのすまし汁	パン粥 クリームシチュー つぶしバナナ	粥 大根のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	カリカリトースト クリームシチュー バナナ	軟飯 大根のそぼろ煮 豆苗ともやし塩昆布あえ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	カリカリトースト クリームシチュー バナナ 牛乳
8日(水)	粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 ブロッコリーのやわらか煮 豆腐とわかめスープ	のり粥 鶏と人参のすまし汁 ほくしみかん	粥 豚肉とじゃがいもの煮物 青ゆでブロッコリー 豆腐とわかめスープ	のり粥 鶏と人参のみそ汁 みかん	軟飯 豚肉とじゃがいもの細切り炒め ブロッコリーとハムのサラダ 豆腐スープ	菜めしおにぎり 鶏と人参のみそ汁 みかん 牛乳
9日(木)	粥 ふわふわ鶏団子と 人参の煮物 キャベツのおひたし さつまいもと玉ねぎのすまし汁	バターパン粥 ツナとキャベツのスープ 煮りんご	粥 鶏団子と人参の煮物 キャベツのおひたし さつまいもと玉ねぎのみそ汁	ハタートースト ツナとキャベツのスープ 煮りんご	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのおひたし さつまいもと玉ねぎのみそ汁	はちみつパン ツナとキャベツのスープ 煮りんご 牛乳
10日(金)	粥 かわいいのコーン煮 きゅうりと人参のやわらか煮 春雨スープ	おじや 大根とわかめのみそ汁 煮奴	粥 かわいいのコーン煮 きゅうりサラダ 春雨スープ	おじや 大根とわかめのみそ汁 煮奴	軟飯 魚のマヨネーズ焼き 華風サラダ なめこのみそ汁	おじや 大根とわかめのみそ汁 煮奴 牛乳
11日(土)	五目うどん ほくしみかん プラマンジェ	しらす粥 豆腐とほうれん草のすまし汁 かぶの人参あんかけ	五目うどん みかん プラマンジェ	しらす粥 豆腐とほうれん草のみそ汁 かぶの人参あんかけ	五目うどん みかん プラマンジェ	しらすおにぎり 豆腐とほうれん草のみそ汁 かぶの人参あんかけ 牛乳
14日(火)	粥 豆腐の野菜あんかけ 小松菜のおかか煮 大根と玉ねぎのすまし汁	ツナ粥 小松菜と玉ねぎのすまし汁 大根と人参のやわらか煮	粥 豆腐の野菜あんかけ 小松菜のおかか煮 大根と玉ねぎのみそ汁	ツナ粥 小松菜と玉ねぎのみそ汁 大根と人参の煮物	軟飯 厚揚げの煮物 小松菜のえのきあえ 大根のみそ汁	ツナおにぎり 小松菜と玉ねぎのみそ汁 大根と人参の煮物 牛乳
15日(水)	粥 ひじき入りふわふわつくね ブロッコリーのやわらか煮 人参と麩のすまし汁	きなこパン粥 ブロッコリーと人参のスープ 煮りんご	粥 ひじき入りつくね 青ゆでブロッコリー 人参と麩のみそ汁	きなこトースト ブロッコリーと人参のスープ 煮りんご	軟飯 ひじき入りつくね焼き ブロッコリーのナムル もやしと麩のみそ汁	きなこトースト ブロッコリーと人参のスープ 煮りんご 牛乳
16日(木)	粥 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のいそ煮 玉ねぎと豆腐のすまし汁	鮭粥 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 ほくしみかん	粥 じゃがいもと鶏挽肉の みそ煮 ほうれん草のいそあえ 玉ねぎと豆腐のすまし汁	鮭粥 ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 みかん	軟飯 里芋と鶏肉のみそ煮 いそあえ すまし汁	鮭のおにぎり ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 みかん 牛乳
17日(金)	粥 ふわふわ肉団子のトマト煮 ブロッコリーと人参のやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのすまし汁	かぼちゃの茶巾 ビーフンスープ つぶしバナナ	粥 肉団子のトマト煮 ブロッコリーと人参のサラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	かぼちゃの茶巾 ビーフンスープ バナナ	軟飯 ポークチャップ 温野菜サラダ かぼちゃのみそ汁	かぼちゃの茶巾 ビーフンスープ バナナ 牛乳
18日(土)	煮込みうどん ポテトスープ 煮りんご	豆腐ブレッド粥 ミルクスープ 煮ブルー	焼きうどん ポテトスープ 煮りんご	豆腐ブレッドトースト ミルクスープ 煮ブルー	焼きそば ポテトスープ 煮りんご	豆腐ブレッド ミルクスープ ブルー 牛乳
20日(月)	粥 ふわふわ肉団子の りんごソースかけ ほうれん草のコーン煮 豆腐と人参のすまし汁	さつまいもパン粥 わかめスープ 人参のチーズ煮	粥 肉団子の りんごソースかけ ほうれん草のコーン煮 豆腐と人参のみそ汁	さつまいも蒸しパン わかめスープ 人参のチーズ煮	軟飯 肉団子のりんごソースかけ ほうれん草とコーンのあえもの 豆腐のみそ汁	おにまん わかめスープ 人参のチーズ煮 牛乳
21日(火)	粥 クリーム煮 ツナとキャベツのやわらか煮 チンゲン菜と玉ねぎのスープ	煮込みうどん ツナサラダ ヨーグルトあえ	粥 クリーム煮 ツナサラダ チンゲン菜と玉ねぎのスープ	煮込みうどん バナナのヨーグルトあえ	ミルクカレー ツナサラダ チンゲン菜と玉ねぎのスープ	煮込みうどん バナナのヨーグルトあえ 牛乳
22日(水)	粥 豆腐団子 チンゲン菜の煮びたし かぶのみそ汁	しらす粥 じゃがいもと人参のすまし汁 ほくしみかん	粥 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のごまあえ かぶのみそ汁	しらす粥 じゃがいもと人参のみそ汁 みかん	軟飯 からあげ 五目ごまあえ かぶのみそ汁	しらすおにぎり じゃがいもと人参のみそ汁 みかん 牛乳
23日(木)	粥 肉じゃが 小松菜の煮びたし 玉ねぎと麩のすまし汁	パン粥 鶏と小松菜のスープ プラマンジェ	粥 肉じゃが 小松菜のおひたし 玉ねぎと麩のみそ汁	甘酒蒸しパン 鶏と小松菜のスープ プラマンジェ	軟飯 肉じゃが 小松菜のおひたし えのきと玉ねぎのみそ汁	甘酒蒸しパン 鶏と小松菜のスープ プラマンジェ 牛乳
24日(金)	粥 かじきのくす煮 さつまいもと人参のやわらか煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	にんじんパン粥 コーンスープ 煮ブルー	粥 かじきのみそ煮 サイコロサラダ わかめと玉ねぎのすまし汁	にんじんジャムサンド コーンスープ 煮ブルー	軟飯 魚のみそ焼き マカロニサラダ すまし汁	にんじんジャムサンド コーンスープ ブルー 牛乳
25日(土)	うどんナポリタン ブロッコリーのやわらか煮 ポテトスープ	パン粥 ミネストローネ つぶしバナナ	うどんナポリタン 青ゆでブロッコリー ポテトスープ	カリカリトースト ミネストローネ バナナ	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー ポテトスープ	カリカリトースト ミネストローネ バナナ 牛乳
27日(月)	粥 高野豆腐のふわふわ煮 小松菜のしらす煮 キャベツと麩のすまし汁	じゃがいものチーズ煮 チキンスープ キャベツのおかか煮	粥 高野豆腐の煮物 小松菜のしらす和え キャベツと麩のみそ汁	じゃがいものチーズ煮 チキンスープ キャベツのおかかあえ	軟飯 高野豆腐の煮物 小松菜のしらす和え キャベツと麩のみそ汁	チーズポテト チキンスープ キャベツのおかかあえ 牛乳
28日(火)	粥 ふわふわ鶏団子の オニオンソースかけ 大根と人参のやわらか煮 白菜と玉ねぎのすまし汁	のり粥 人参と玉ねぎのすまし汁 かぶのそぼろあん	粥 鶏団子のオニオンソースかけ 大根と人参の煮物 白菜と玉ねぎのみそ汁	のり粥 人参と玉ねぎのみそ汁 かぶのそぼろあん	軟飯 鶏団子のオニオンソースかけ 切り干し大根の煮つけ 白菜とえのきのみそ汁	塩のおにぎり 人参と玉ねぎのみそ汁 かぶのそぼろあん 牛乳
29日(水)	粥 かわいいのくす煮 ほうれん草の煮びたし 豆腐と玉ねぎのすまし汁	ほうとう つぶしバナナ	粥 かわいいの煮つけ ほうれん草のごまあえ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	ほうとう バナナ	軟飯 鯖の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え わかめと玉ねぎのみそ汁	ほうとう バナナ 牛乳
30日(木)	粥 レバーのトマト煮 チンゲン菜のおひたし 大根と人参のすまし汁	ミルクパン粥 チキンスープ 煮ブルー	粥 レバーのトマト煮 チンゲン菜のおひたし 大根と人参のみそ汁	ホットケーキ チキンスープ 煮ブルー	軟飯 レバーのケチャップだれ チンゲン菜のナムル 根菜のみそ汁	ホットケーキ チキンスープ ブルー 牛乳
31日(金)	肉うどん ブロッコリーのやわらか煮 かぼちゃのチーズ煮	そぼろ粥 白菜と人参のすまし汁 ほくしみかん	肉うどん ブロッコリーのごまあえ かぼちゃのチーズ煮	そぼろ粥 白菜と人参のみそ汁 みかん	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのごまあえ かぼちゃのチーズ煮	そぼろおにぎり 白菜と人参のみそ汁 みかん 牛乳