



1月離乳食だより



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
1	木		【 年始休暇 】	
2	金		【 " 】	
3	土		【 " 】	
5	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、焼魚(鮭)、煮物(ひじき、人参、大豆)、みそ汁、りんご	お茶・たまごボーロ
6	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(鶏肉、玉ねぎ、豆腐、卵)、プロッコリー、みそ汁、みかん	お茶・南瓜煮
7	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉、玉ねぎ、卵、ひじき)、サラダ(じゃが芋、人参、コーン)、七草汁、りんご	くだもの
8	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、サラダ(卵、春雨、コーン)、オレンジ	お茶・りんご煮
9	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、キャベツ、しいたけ)、和え物(ほうれん草、もやし、人参)、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
10	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
12	月		【 成人の日 】	
13	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン)、卵焼き、みそ汁、りんご	お茶・麩の煮物
14	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(高野豆腐、玉ねぎ、卵、ニラ)、煮物(さつま芋、昆布)、みそ汁、バナナ	くだもの
15	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、南瓜)、和え物(チンゲン菜、わかめ、人参)、みかん	お茶・たまごボーロ
16	金	お茶・おこさませんべい	野菜粥、みそ汁	お茶・ウエハース
17	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
19	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、大根、卵、いんげん)、焼魚(ホッケ)、すまし汁、オレンジ	お茶・たまごボーロ
20	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(南瓜、玉ねぎ、鶏肉)、煮物(人参、ひじき、大豆、ごぼう、油揚げ)、みそ汁、みかん	お茶・食パン
21	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鮭、わかめ)、和え物(ほうれん草、卵、人参)、みそ汁、オレンジ	くだもの
22	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、プロッコリー、じゃが芋)、サラダ(キャベツ、人参、コーン)、りんご	お茶・野菜粥
23	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮魚(タラ)、サラダ(南瓜、さつま芋、じゃが芋)、せんべい汁、バナナ	お茶・ビスケット
24	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
26	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、白菜、豆腐、ニラ)、プロッコリー、春雨スープ、りんご	お茶・ウエハース
27	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン)、煮物(大根、人参、しいたけ、油揚げ)、みそ汁、オレンジ	お茶・ごま粥
28	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、いんげん)、煮物(麩)、かきたま汁、バナナ	くだもの
29	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、大根)、サラダ(マカロニ、卵、じゃが芋)、みかん	お茶・さつま芋煮
30	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮魚(鮭)、和え物(ほうれん草、コーン)、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ
31	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい

◎おやつは一部変更になることがあります。

七草の日

1月7日は七草の日です。1年間病気をしないで健康に過ごせることを願い、朝に七草がゆを食べると良いと言われています。春の七草とはセリ、ナズナ、コギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(だいこんの若葉)のことです。保育園ではお給食で七草汁を頂きます。



〔お給食の供給量〕
エネルギー
タンパク質
脂 質
食塩相当量

3歳以上児
623kcal
26.2g
18.1g
1.7g

3歳未満児
472kcal
20.0g
14.6g
1.2g

取り分け離乳食(後期)

ベビーおやき(大人2人・子供1人)

じゃがいも 1個
ご飯 100g
しらす干し 大さじ2
白ごま 大さじ1
塩 少々
青のり 少々
サラダ油 少々
しょうゆ 少々



- ①しらす干しは熱湯をかけておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、茹でてつぶしておく。
- ③②にごはん、しらす干し、白ごま、塩、青のりを加えて混ぜて、5cm位のコロッケ形に丸める。
- ④サラダ油を薄くひいたフライパンで、こんがりと焼く。
- ⑤仕上げにハケ等でしょうゆを塗る。