



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)、ブロッコリー、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・麴の煮物
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、ブロッコリー、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)、ブロッコリー、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(麴)、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、ゴギョウ、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】	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	623kcal	472kcal
タンパク質	26.2g	20.0g
脂 質	18.1g	14.6g
食塩相当量	1.7g	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位のコロツケ形に丸める。
- ④サラダ油を薄くひいたフライパンで、こんがり焼く。
- ⑤仕上げにハケ等でしょうゆを塗る。