



1月離乳食献立表 (9~11か月頃)

2026年01月

精華町立保育所

日曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
05 月	昼食	かゆ マーボー豆腐 もやしのスープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ わかめ	玉ねぎ、青ねぎ もやし、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゅこ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、塩、しょう油
06 火	昼食	かゆ 牛肉の炒め煮 豆腐汁	全がゆ(精白米) なたね油 片栗粉	牛肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ 人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	みそ	チンゲンサイ、玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし
07 水	昼食	かゆ 白身魚(かれい)の煮つけ 大根の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じやが芋	白身魚 みそ	大根 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油 鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	七草がゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) じやが芋	ツナ水煮缶	水菜、七草 玉ねぎ	塩 塩
08 木	昼食	かゆ 鶏肉の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	鶏むね肉(皮付き) みそ	ブロッコリー、人参 きやべつ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	きやべつ、人参、かぼちゃ(冷凍)	鰹だし、しょう油(淡)
09 金	昼食	かゆ 鶏と野菜のミルク煮 野菜のスープ	全がゆ(精白米) じやが芋、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	玉ねぎ、人参 きやべつ、小松菜、人参	塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋 じやが芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、きやべつ	鰹だし、しょう油
13 火	昼食	かゆ 肉じゃが 野菜のスープ	全がゆ(精白米) じやが芋、三温糖、なたね油	牛肉 わかめ	玉ねぎ、人参 白菜、大根、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	ゆでうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
14 水	昼食	かゆ かれいと大根のやわらか煮 さつま汁	全がゆ(精白米) 三温糖 さつま芋	かれい みそ	大根 玉ねぎ、小松菜、青ねぎ、人参	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	さつま芋がゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ちりめんじゅこ	玉ねぎ、小松菜、人参	鰹だし、塩、しょう油
15 木	昼食	かゆ 豚肉と野菜のトマト煮 野菜スープ	全がゆ(精白米) じやが芋、三温糖	豚肉	玉ねぎ、人参 きやべつ、ほうれん草、人参	ケチャップ、塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	あけぼのがゆ みそ汁	全がゆ(精白米) じやが芋	豆腐、みそ	人参 玉ねぎ、ほうれん草	鰹だし
16 金	昼食	かゆ たいと根菜の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 さつま芋	白身魚 みそ	大根、人参 玉ねぎ、小松菜	しょう油 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉	玉ねぎ、かぼちゃ、大根、小松菜	鰹だし、塩、しょう油(淡)

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



1月離乳食献立表 (9~11か月頃)

2026年01月

精華町立保育所

日曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 月	昼食	かゆ 鶏と根菜のうま煮 ほうれん草のしらす和え	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉 ちりめんじゅこ	大根、人参 ほうれん草、人参	鰹だし、しょう油 しょう油
	午後おやつ	二色がゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	ほうれん草、人参 大根、かぼちゃ、青ねぎ	しょう油
20 火	昼食	かゆ かれいの煮つけ 小松菜の軟らか煮 豚汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	かれい 豚肉、みそ	小松菜、人参 白菜、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	ゆでうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、白菜、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょうゆ(うすくち)
21 水	昼食	かゆ ささみのくず煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 片栗粉 さつま芋	ささみ みそ	きやべつ、人参 玉ねぎ、青ねぎ、人参	塩、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゅこ みそ	人参 きやべつ、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし
22 木	昼食	かゆ 牛肉の旨煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉 みそ、わかめ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 大根、人参	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のくず煮 みかん	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	大根、人参、青ねぎ みかん	鰹だし、しょう油
23 金	昼食	かゆ 洋風豚じゅわ ひじき煮	全がゆ(精白米) じゃが芋 三温糖	豚肉 ひじき	玉ねぎ、人参 きやべつ、ほうれん草、人参	ケチャップ、塩 鰹だし、しょう油
	午後おやつ	軟らかスパゲティー きなこヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)、きな粉	きやべつ、人参、玉ねぎ	塩
26 月	昼食	かゆ 鶏と根菜の旨煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	鶏もも肉 豆腐、みそ、わかめ	大根、人参、三度豆 きやべつ	鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナと野菜の煮物	全がゆ(精白米)、さつま芋 片栗粉	ツナ水煮缶	大根、青ねぎ、人参	しょう油、昆布
27 火	昼食	かゆ さけの塩焼き 小松菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米)	さけ みそ	小松菜、玉ねぎ 白菜、玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩 塩 煮干し
	午後おやつ	煮込みスパゲティー バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参、きやべつ バナナ	鰹だし、しょう油(淡)
28 水	昼食	かゆ 鶏のうま煮 人参しりしり みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 なたね油	鶏もも肉 ツナ水煮缶 豆腐、みそ	人参 きやべつ、玉ねぎ、小松菜	酒、しょう油 塩 鰹だし
	午後おやつ	しらすがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゅこ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、きやべつ	鰹だし
29 木	昼食	かゆ 白身魚のトマト煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	白身魚 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、グリンピース 玉ねぎ、チンゲンサイ	ケチャップ 煮干し
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
30 金	昼食	コーンそぼろがゆ さつま芋とひじきの煮物 みそ汁	全がゆ(精白米)、三温糖 さつま芋、三温糖	鶏ひき肉 ひじき 豆腐、みそ	コーン 小松菜、人参、青ねぎ	しょう油 みりん、鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	しらすがゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) さつま芋	ちりめんじゅこ	人参 小松菜、青ねぎ	鰹だし、しょう油

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 齒茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。