

2026年1月



予定献立表・離乳食



ルンルンちゃいるど保育園

目年月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃		目年月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃	
月	5	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜そぼろ煮 じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 温野菜そぼろ煮 じゃが芋の煮つぶし すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の味噌焼き じゃが芋の煮つぶし すまし汁 フルーツ	水	21	昼食	おかゆ 人参のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	さげ菜 大根のやわらか煮 スープ ミルク	さげ菜 大根のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	鮭チャーハン 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
火	6	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のオニオンソース じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	木	22	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	さつま芋肉カレー わかめサラダ スープ フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
水	7	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	ごはん 鶏肉の味噌焼き じゃが芋の煮つぶし すまし汁 フルーツ	金	23	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 温野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ツナごはん 鶏のから揚げ 温野菜のマヨ和え 味噌汁 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
木	8	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜そぼろあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜そぼろあん マカロニやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 地味鶏 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	土	24	昼食	おかゆ あんかけうどん 煮つぶし すりながし ミルク	おかゆ 野菜あんかけうどん やわらか煮 やわらか煮 ミルク	軟飯 野菜あんかけうどん やわらか煮 やわらか煮 フルーツ	あんかけ味噌うどん 煮物 やわらか煮 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
金	9	昼食	おかゆ ほうれん草のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 大根の野菜あん スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のお好み焼風 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	月	26	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚の煮付け じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	人参コーンごはん 白身魚の煮付け じゃが芋のマヨ和え 味噌汁 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
土	10	昼食	おかゆ くたくたうどん 煮つぶし すりながし ミルク	おかゆ 煮込みうどん 煮つぶし すりながし ミルク	軟飯 煮込みうどん 煮つぶし すりながし フルーツ	ごはん すき焼きうどん 煮つぶし すりながし フルーツ	火	27	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
月	12	昼食					水	28	昼食	おかゆ 豆乳のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 豆乳のそぼろあん 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 豆乳のそぼろあん 南瓜の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	ごはん 八宝豆腐 南瓜のオーロラソース すまし汁 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
火	13	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 人参の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 人参の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 人参の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	木	29	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
水	14	昼食	おかゆ 人参のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 野菜そぼろ煮 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 野菜そぼろ煮 南瓜の煮つぶし すまし汁 フルーツ	ごはん 肉みそ 南瓜の煮つぶし すまし汁 フルーツ	金	30	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
木	15	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の煮つぶし 大根の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	土	31	昼食	おかゆ 煮込みうどん 大根のすりながし すりながし ミルク	おかゆ 野菜あんかけうどん やわらか煮 やわらか煮 ミルク	軟飯 野菜あんかけうどん やわらか煮 やわらか煮 フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
金	16	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ肉じゃが ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 そぼろ肉じゃが ココロ野菜煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉じゃが 人参コーンサラダ 味噌汁 フルーツ	月	19	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 南瓜の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のオニオンソース じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				
土	17	昼食	おかゆ 煮込みうどん 煮つぶし すりながし ミルク	おかゆ 鶏やさいうどん 煮つぶし すりながし ミルク	軟飯 鶏やさいうどん 煮つぶし すりながし フルーツ	ごはん 鶏やさいうどん 煮つぶし すりながし フルーツ	火	20	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク				

あけましておめでとうございます。今年も元氣いっぱい子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心こめて作ってきたいと思います。1月は寒さも厳しく、感染症が流行りやすくなります。手洗いがいっしょに年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかいごはんをしっかりと食べて一日を元気に過ごすようにしていきましょう。

おせち料理って？
おせち料理は今年ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごしたことを祝ったり五節句などの節目に神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそれぞれで、また根づよく、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。おせち料理に入っている果物は、まめに磨き上げるように、数の子は子供達、お正月には五穀豊穡、たまたまは豊年と恵み、えびは長寿などの願いが込められています。

食事で免疫力・体力UP!!
ウイルスに対する抵抗力を高めてくれると言われているビタミンは果物や野菜、芋類に多く含まれています。また、小松菜やほうれん草といった葉物やにんじん、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA(βカロテン)はウイルスの侵入を防ぐ効果も期待できます。
腸内環境を整えてくれる発酵食品には血行促進や代謝を良くする効果があり、酵素成分には体を温める効果も期待できます。チーズや味噌、ヨーグルトや納豆など、食材の幅も広く日常的に入れやすいものも多いです。
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう！

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

 **株式会社 セプト**

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

株式会社 セプト