




2026年1月		マイフレンズ保育園				離乳食給食予定献立表			
日付	曜日	幼 児 食 ・ 完 了 食				離 乳 食			
		昼食	アレルギー対応	おやつ	アレルギー対応	後期 (かみかみ期)	中期 (もぐもぐ期)		
5	月	ごはん 魚の塩焼き クーフィリチー 黄桃缶 いなむどっち	●かまぼこ無しいなむどっち	スクエアケーキ りんごジュース		お粥 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ		
6	火	ミートライス ブロッコリーサラダ みかん缶 コンソメスープ		揚げじゃが塩味 牛乳		お粥・野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥・野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ		
7	水	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ゼリー		七草おにぎり お茶		煮込みうどん じゃが芋の煮物 フルーツ	煮込みうどん じゃが芋の煮物 フルーツ		
8	木	【お弁当日】 		ピザトースト 牛乳		【お弁当日】			
9	金	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー 南瓜の煮物 パイナップ缶 もずくスープ	●卵無し豚肉と豆腐のチャンプルー	セサミショートブレッド 牛乳		お粥 豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ		
10	土	豚肉と野菜の味噌炒め丼 ササミとキャベツのサラダ 黄桃缶 すまし汁		きなこおかし お茶		お粥・豆腐と野菜の味噌煮 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥・豆腐と野菜の味噌煮 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ		
13	火	もずく丼 白菜の中華和え 黄桃ヨーグルト みそ汁		ココアちんすこう (未満児：ちんすこう) 牛乳		お粥・野菜のそぼろ煮 白菜の煮物 ヨーグルト 野菜スープ	お粥・野菜のそぼろ煮 白菜の煮物 ヨーグルト 野菜スープ		
14	水	ナポリタンスパゲティ みかん コンソメスープ		ふりかけおにぎり お茶		煮込みうどん みかん 野菜スープ	煮込みうどん みかん 野菜スープ		
15	木	ごはん 魚の味噌焼き ひじきの煮物 パイナップ缶 すまし汁		サーターアングダー 牛乳	●卵無し サーターアングダー	お粥 白身魚と野菜の味噌煮 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の味噌煮 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ		
16	金	ごはん クリームシチュー キャベツのツナサラダ バナナ	●キャベツのツナサラダ(マヨドレ)	シュガートースト 牛乳		お粥 ササミとじゃが芋の煮物 キャベツの煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 キャベツの煮物 バナナ 野菜スープ		
17	土	五目炒飯 野菜ナムル みかん缶 すまし汁				お粥・野菜のそぼろ煮 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥・野菜のそぼろ煮 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ		
19	月	ごはん 魚のバター醤油焼き 切干大根の煮物 パイナップ缶 かきたま汁	●卵無しすまし汁	磯辺フライドポテト 牛乳		お粥 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物 フルーツ 野菜スープ		
20	火	ケチャップライス ローストチキン 野菜ソテー みかん缶 コーンクリームスープ		フルーツゼリー 豆乳ウエハース		お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ		
21	水	ごはん 豆腐ハンバーグ マグロ入り人参しりしり バナナ すまし汁	●卵無しマグロ入り人参しりしり	ちんびん 牛乳		お粥 豆腐と野菜の煮物 人参の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 人参の煮物 バナナ 野菜スープ		
22	木	沖縄野菜そば 鶏の天ぷら オレンジ		ツナ味噌おにぎり お茶		野菜煮込みうどん ササミの煮物 オレンジ	野菜煮込みうどん ササミの煮物 オレンジ		
23	金	ハヤシライス 野菜たっぷりスープ みかんヨーグルト		シュガー揚げパン 牛乳	●食パンの揚げパン	お粥・野菜のそぼろ煮 白菜の煮物 ヨーグルト 野菜スープ	お粥・野菜のそぼろ煮 白菜の煮物 ヨーグルト 野菜スープ		
24	土	豚肉ときこののりとうろろ丼 ササミとブロッコリーの酢の物 黄桃缶 みそ汁		五穀ビスケット お茶		お粥・豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥・豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ		
26	月	味噌ラーメン キャベツの中華和え みかん		わかめおにぎり お茶		味噌煮込みうどん キャベツの煮物 みかん	味噌煮込みうどん キャベツの煮物 みかん		
27	火	ごはん 魚のタルタル焼き ひじきのそぼろ煮 パイナップ缶 みそ汁	●魚のタルタル焼き(マヨドレ)	大学芋 牛乳		お粥 白身魚と野菜の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ		
28	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ バナナ すまし汁		メロンパン風トースト 牛乳	●シュガートースト	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 バナナ 野菜スープ		
29	木	カレーライス 野菜たっぷりスープ 白桃ヨーグルト		もずくのひらやーちー 牛乳		お粥・じゃが芋のそぼろ煮 白菜の煮物 ヨーグルト 野菜スープ	お粥・じゃが芋のそぼろ煮 白菜の煮物 ヨーグルト 野菜スープ		
30	金	ごはん 豚肉とシブイの煮物 納豆みそ オレンジ みそ汁		きなこドーナツ 牛乳		お粥 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の煮物 オレンジ 野菜スープ		
31	土	豚丼 オクラの酢の物 みかん缶 すまし汁		ぼたぼた焼 お茶		お粥・豆腐と野菜の煮物 オクラの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥・豆腐と野菜の煮物 オクラの煮物 フルーツ 野菜スープ		

※ 主な材料は、幼児食献立表をご覧ください。
※ ｱﾙﾍﾙｷﾞｰﾏｰｸは【●卵 ◆落花生】のみ表示しています。
※ 天候や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。
※ 五穀ﾍﾞｰｽｯﾄ・ﾎﾀﾞﾎﾀ焼ｷ・ﾚｲﾄｾﾝﾍﾞｲ・星食ﾍﾞﾔ・豆乳ｶﾞﾙｰﾝのおやつは、0.1歳児には乳児用菓子に変更しています。

3歳以上児	エネルギー (E) 527kcal	たんぱく質 (たん) 17.9g	脂質 (脂) 16.8g	食塩相当量 (食塩) 1.9g
3歳未満児	エネルギー (E) 431kcal	たんぱく質 (たん) 14.5g	脂質 (脂) 13.8g	食塩相当量 (食塩) 1.5g

献立作成：一富士フードサービス