

令和8年1月離乳食予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	 <p>2026年 うま年（午年）がスタート！</p> <p>年末年始は楽しく過ごせたかと思いますが、生活リズムの乱れはありませんか？ しっかり朝ごはんをとって体調や生活リズムを整え、今年も元気に過ごしましょう。</p>			1	2	3
						
3時のおやつ	5	6	7	8	9	10
	鶏もも肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ ほうれん草 大根 わかめ	豚ひき肉 冬瓜 ナス もやし キャベツ しめじ トマト	ぐーや たまご 人参 玉ねぎ ジャガイモ 山東菜 ひじき	白身魚 人参 ジャガイモ いんげん 小松菜 エリンギ バブリカ	鶏もも肉 納豆 かぼちゃ 長ネギ レタス もずく プロッコリー	お弁当の日
3時のおやつ	かぼちゃ みかん	じゃが芋 パイン	トマト バナナ	昆布 オレンジ	冬瓜 いちご	さつま芋
昼食	12	13	14	15	16	17
	 <p>成人の日</p>		豚レバー 人参 大根 ジャガイモ 小松菜 もやし わかめ	さば 人参 えのき きゅうり ほうれん草 ババイヤ 昆布	お弁当会	
3時のおやつ	プロッコリー りんご	じゃが芋 キウイ	人参 みかん	さつま芋 パイン	かぼちゃ	
昼食	19	20	21	22	23	24
	ぐーや 人参 ジャガイモ 玉ねぎ ほうれん草 豆苗 もずく	豚ひき肉 たまご 人参 大根 舞茸 チンゲン菜 プロッコリー	鶏もも肉 豆腐 ごぼう トマト 舞茸 キャベツ ひじき	人参 鮭 小松菜 しめじ わかめ	牛肉 豆腐 人参 ジャガイモ ピーマン 山東菜 カブ	鶏もも肉 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 大根 ひじき
3時のおやつ	大根 りんご	トマト みかん	かぼちゃ りんご	干し芋 パイン	きゅうり オレンジ	大根
昼食	26	27	28	29	30	31
	豚ロース 納豆 人参 ごぼう もやし 白菜 しめじ	赤魚（まぐろ） 人参 玉ねぎ ジャガイモ 山東菜 えのき わかめ	鶏もも肉 豆腐 かぼちゃ トマト いんげん ほうれん草 しめじ	ぐーや たまご 人参 ジャガイモ 舞茸 小松菜 プロッコリー	豚ひき肉 人参 ジャガイモ ナス キャベツ きゅうり ナス	鶏ひき肉 人参 ジャガイモ 玉ねぎ しめじ もずく
3時のおやつ	かぼちゃ りんご	昆布 オレンジ	じゃが芋 パイン	ごぼう みかん	どうもろこし バナナ	ゆで卵