

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>あけまして おめでとう ございます</p> <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						
昼食	5	6	7	8	9	10
3時のおやつ	鶏もも肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 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 ジャが芋 山東菜 ひじき	白身魚 人参 ジャが芋 いんげん 小松菜 エリンギ パプリカ	鶏もも肉 納豆 かぼちゃ 長ネギ レタス もずく ブロッコリー	お弁当の日
3時のおやつ	かぼちゃ みかん	ジャが芋 パイン	トマト パナナ	昆布 オレンジ	冬瓜 いちご	さつま芋
昼食	12	13	14	15	16	17
3時のおやつ		豚レバー 人参 大根 ジャが芋 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 パパイア 昆布	お弁当会	鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ 蓮根 キャベツ しめじ パプリカ	豚ロース 大根 ジャが芋 ごぼう 干し椎茸 トマト
3時のおやつ		ブロッコリー りんご	ジャが芋 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
3時のおやつ	ぐーや 人参 ジャが芋 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 ブロッコリー	鶏もも肉 豆腐 ごぼう トマト 椎茸 キャベツ ひじき	鮭 人参 冬瓜 長ネギ 小松菜 しめじ わかめ	牛肉 豆腐 人参 ジャが芋 ピーマン 山東菜 カブ	鶏もも肉 人参 ジャが芋 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
3時のおやつ	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 ジャが芋 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 ジャが芋 舞茸 小松菜 ブロッコリー	豚ひき肉 人参 ジャが芋 ナス キャベツ きゅうり ナス	鶏ひき肉 人参 ジャが芋 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	ジャが芋 パイン	ごぼう みかん	とうもろこし パナナ	ゆで卵