



給食予定献立表 2026年1月

明の守なかざき園
離乳食(初期) (A)

- ※ 初期食は、食材をすりつぶして提供しています。
- ※ 材料の都合で献立を変更することがあります。
- ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。

献立種類	1日平均				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	42 kcal	1.4 g	0.2 g	9.4 g	0 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				おやつ		
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	時間	献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
5	月	昼	人参 玉葱 粥		人参 玉葱	米				
6	火	昼	かぼちゃ ブロッコリー 粥		かぼちゃ アスパラ	米				
7	水	昼	じゃが芋 人参 粥		人参	じゃがいも 米				
8	木	昼	かれい かぼちゃ 粥	黄金カレー	かぼちゃ	米				
9	金	昼	キャベツ 人参 粥		キャベツ 人参	米				
10	土	昼	豆腐 さつまい 粥	充填豆腐		さつまい 米				
13	火	昼	さつまい ブロッコリー 粥		アスパラ	さつまい 米				
14	水	昼	豆腐 かぼちゃ 粥	充填豆腐	かぼちゃ	米				
15	木	昼	キャベツ じゃが芋 粥		キャベツ	じゃがいも 米				
16	金	昼	ブロッコリー 玉葱 粥		アスパラ 玉葱	米				
17	土	昼	だいこん 人参 粥		大根 人参	米				
19	月	昼	豆腐 じゃが芋 粥	充填豆腐		じゃがいも 米				
20	火	昼	かぼちゃ 玉葱 粥		かぼちゃ 玉葱	米				
21	水	昼	さつまい 人参 粥		人参	さつまい 米				
22	木	昼	じゃがいも ブロッコリー 粥		アスパラ	じゃがいも 米				
23	金	昼	豆腐 かぼちゃ 粥	充填豆腐	かぼちゃ	米				
24	土	昼	キャベツ だいこん 粥		キャベツ 大根	米				
26	月	昼	ブロッコリー かぼちゃ 粥		アスパラ かぼちゃ	米				
27	火	昼	たら 人参 粥	たら	人参	米				
28	水	昼	だいこん さつまい 粥		大根	さつまい 米				
29	木	昼	じゃがいも キャベツ 粥		キャベツ	じゃがいも 米				
30	金	昼	豆腐(木綿) 玉葱 粥	木綿豆腐	玉葱	米				
31	土	昼	さつまい 白菜 粥		白菜	さつまい 米				



給食予定献立表 2026年1月

明の守なかざき園
離乳食(中期) (A)

- ※ 中期食は、食材をみじんぎりサイズにカットしています。
- ※ 材料の都合で献立を変更することがあります。
- ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。

献立種類	1日平均			
栄養素	1人1日	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	1111 kcal	4.5 g	0.9 g	23 g
				食塩 0.3 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				おやつ		
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	時間	献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
5	月	昼	魚の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	たら	人参 ほうれん草、玉葱	さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
6	火	昼	鶏と南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏ミンチ	かぼちゃ ブロッコリー、玉葱	さとう、片栗粉 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(アガノソマツ)
7	水	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	玉葱 人参	じゃがいも、さとう 米	うすくち醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
8	木	昼	魚のみそ煮 南瓜の煮物 粥	黄金がし、みそ	ブロッコリー かぼちゃ、人参	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
9	金	昼	鶏とキャベツの煮物 人参の甘煮 粥	鶏ミンチ	キャベツ 人参、玉葱	さとう さとう 米	濃口醤油、和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
10	土	昼	豆腐のみそ煮 さつま芋の煮物 粥	充填豆腐、みそ	ほうれん草 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
13	火	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏ミンチ、みそ	ブロッコリー、人参	さつま芋、さとう、片栗粉 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(アガノソマツ)
14	水	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 粥	充填豆腐	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
15	木	昼	鶏とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物 粥	鶏ミンチ	キャベツ 人参	さとう じゃがいも、さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
16	金	昼	魚とブロッコリーの煮物 さつま芋のみそ煮 粥	たら みそ	ブロッコリー 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
17	土	昼	大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ミンチ	大根 ほうれん草、人参	さとう、片栗粉 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
19	月	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	玉葱 人参	じゃがいも、さとう 米	うすくち醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
20	火	昼	しらすと南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し 粥	しらす干し	かぼちゃ ブロッコリー、玉葱	さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
21	水	昼	鶏とさつま芋のみそ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ミンチ、みそ	ほうれん草、人参	さつま芋、さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(アガノソマツ)
22	木	昼	じゃが芋のそぼろ煮 人参のみそ煮 粥	鶏ミンチ みそ	人参、ブロッコリー	じゃがいも、さとう、片栗粉 さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
23	金	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 粥	充填豆腐	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
24	土	昼	キャベツの味噌そぼろ煮 大根の煮物 粥	鶏ミンチ、みそ	キャベツ 大根、人参	さとう、片栗粉 さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
26	月	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 粥	絹ごし豆腐	ブロッコリー かぼちゃ、玉葱	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
27	火	昼	魚の煮物 じゃが芋の煮物 粥	たら	ほうれん草 人参	さとう じゃがいも、さとう 米	濃口醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(アガノソマツ)
28	水	昼	大根のそぼろ煮 さつま芋のみそ煮 粥	鶏ミンチ みそ	大根 玉葱	さとう、片栗粉 さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
29	木	昼	鶏とじゃが芋の煮物 キャベツのお浸し 粥	鶏ミンチ	キャベツ、ブロッコリー	じゃがいも、さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
30	金	昼	しらすと豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	しらす干し、木綿豆腐	ほうれん草、玉葱	さとう、片栗粉 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(アガノソマツ)
31	土	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し 粥	鶏ミンチ、みそ	白菜、人参	さつま芋、さとう、片栗粉 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ