

2026年1月 乳児食 献立表



※フロンtera等とうちやみずいす。ー 8 乳児食Cの主食はすべてゆわらか白ごはんになります。

日付	曜日		主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
5	月	S	ごはん	お野菜カレー ほうれん草のおひたし マカロニサラダ バイン	233	6.7	鶏肉 豚肉	こめ 植物油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 グリーンピース バイン
6	火		ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え 黄桃	301	8.8	豚肉 鶏肉	こめ 植物油 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな 黄桃
7	水		ごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	271	9.4	豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油	ごぼう 白菜 コーン 大根 みかん
8	木		ごはん	チリコンカン ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	262	10.2	豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ	こめ 植物油 じゃがいも マカロニ	トマト パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン ブロッコリー 黄桃
9	金		ごはん	ツナと大根の煮物 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	271	8.3	豆腐 豚肉 まぐろ	こめ 植物油 ごま	キャベツ 人参 こまつな 大根 りんご
13	火		ごはん	かぶのそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	264	8.4	豚肉 鶏肉 削り節	こめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぶ 大根葉 りんご
14	水		ごはん	小籠包 ひじきの煮物 さつまいも煮 ツナとわかめの和え物 黄桃	310	11.2	鶏肉 豚肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	こめ 植物油 ごま さつまいも	人参 コーン キャベツ 黄桃
15	木		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨と人参の和え物 梨	259	8.4	鶏肉	こめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ 梨
16	金	S	ごはん	クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	225	6.8	豚肉 削り節	こめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
19	月		ごはん	鮭じゃが お野菜のみそ炒め 焼豚 大根葉のごま和え 梨	261	7.5	さけ 豚肉	こめ 植物油 じゃがいも ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 梨
20	火		ごはん	チキンソテー カレー肉じゃが 高野豆腐煮 さつま揚げ みかん	289	10.9	豚肉 豆腐 鶏肉 すり身	こめ 植物油 じゃがいも	いんげん 人参 みかん
21	水	S	ごはん	ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	247	7.4	豚肉 まぐろ	こめ 植物油 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー
22	木		ごはん	ふかしいも 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	258	7.6	豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油 さつまいも ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん いんげん みかん
23	金		ごはん	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	256	10.3	鶏肉 さけ	こめ 植物油 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
26	月		ごはん	鶏肉のケチャップソテー キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	283	8.3	すり身 昆布 鶏肉 青海苔	こめ 植物油 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
27	火	S	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	236	10.6	豚肉 削り節	こめ 植物油 じゃがいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
28	水		ごはん	麻婆なす れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	265	8.2	豚肉 油揚げ	こめ 植物油	玉ねぎ 人参 大根 れんこん なす 白桃
29	木		ごはん	鮭とキャベツの和え物 大根としいたけの煮物 オクラのおかか和え 厚揚げ煮 梨	255	8.8	さけ 削り節 厚揚げ	こめ 植物油 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ 梨
30	金		ごはん	竹輪の煮物 ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	253	8.9	豚肉 すり身 鶏肉	こめ 植物油 春雨	玉ねぎ もやし にら ビーマン ひらたけ 人参 白桃

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油を主要原料としたドレッシングです。

※ 乳児食Cの主食はすべてゆわらか白ごはんになります。

産地のご案内 人参（熊本）、キャベツ（愛知）、玉ねぎ（北海道 静岡）、じゃがいも（北海道）
（主な物） 小松菜・ほうれん草（熊本）、鶏肉（ブラジル）、豚肉・牛肉（オーストラリア）、魚類（欧州、ニュージーランド、チリ）、お米（国内産）