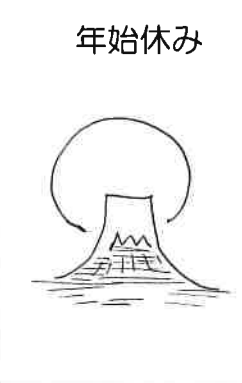
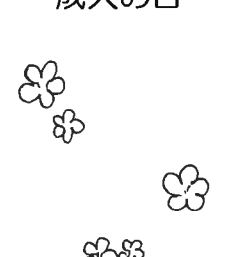


1月のメニュー

2026年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	1月のクッキングは「七草がゆ」です。 子どもたちは七草の名前を覚えていたり、さわらび においを感じて並べて食べてみたりします。 1月7日に七草がゆを食べて1年の無病息災を祈ります。 保育園ではおやつ時間にいただきます。 春の七草：せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、 すずな、すずしろ ※金芽米を使用しています			1. 元旦 	2. 年始休み 	3. 年始休み 
おやつ	5. 小豆ごはん 松風焼き キャベツのごまあえ ひとくちさつま 豆腐のすまし汁 りんご	6. あじのムニエル 切干大根の煮物 こまつな しいたけと 白菜のみそ汁 みかん	7. 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 ほうれんそう もやしとワカメの みそ汁 バナナ	8. 天然酵母パン ミートローフ マカロニサラダ ブロッコリー 五目スープ オレンジ	9. 雑穀ごはん さばのさっぱり焼き ブロッコリーの しらすあえ ひとくちかぼちゃ 豚汁 りんご	10. 冬野菜カレー キャベツの香り漬け たべるいりこ
おやつ	フレークスナック 牛乳	新年お祝い ティーパーティー	七草がゆ お茶	チーズボール お茶	レーズン蒸しパン 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	12. 成人の日 	13. 鮭のちゃんちゃん 焼き さつまいもの甘煮 ブロッコリー かぶの豆乳みそ汁 りんご	14. 鶏肉のレモンソース キャベツのツナあえ ほうれんそう 豆腐とあげのみそ汁	15. ミートスパゲティ 小松菜のサラダ ブロッコリー ワカメスープ みかん	16. 麦ごはん あじのパン粉焼き きんぴらごぼう ブロッコリー レバーカレースープ	17. 豆腐のそぼろ丼 ほうれん草と コーンのあえ物 チーズ/たべるいりこ
おやつ		黒糖かりんとう 牛乳	バナナケーキ 牛乳	中華おこわ お茶	フルーツヨーグルト お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	19. 煮込みハンバーグ もやしと人参の 塩昆布あえ ブロッコリー 大根とあげのみそ汁 りんご	20. バーベキューチキン ほうれん草の ごまあえ ひとくちさつま 野菜たっぷりみそ汁 みかん	21. お楽しみ バイキング 	22. 豚の生姜焼き 里芋のおかか煮 ブロッコリー にゅうめん汁 オレンジ	23. 雑穀ごはん さばのおろし煮 春雨の酢の物 ほうれんそう きのこの田舎汁 バナナ	24. トマト風味の ハヤシライス ベイクドポテト たべるいりこ
おやつ	焼きそば 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	お誕生日 スペシャル	キャロットケーキ 牛乳	しらすおにぎり お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	26. タンドリーチキン ブロッコリーの ごま酢あえ ひとくちかぼちゃ キャベツのスープ りんご	27. さわらのみそ焼き 小松菜と きのこのあえ物 ブロッコリー 根菜みそ汁 みかん	28. チキンナゲット ほうれん草の 磯あえ ひとくちさつま 豆腐となめこの みそ汁	29. すき焼き風煮 かぼちゃの黒ごま煮 こまつな 玉ねぎとワカメの みそ汁 バナナ	30. 麦ごはん あじの香り焼き コールスローサラダ ブロッコリー じゃこじゃこ汁 りんご	31. 焼肉丼 ブロッコリーの 中華あえ チーズ/たべるいりこ
おやつ	ココアボール 牛乳	豆乳クロック ムッシュ 牛乳	フルーツゼリー お茶	ドーナツ 牛乳	昆布おにぎり お茶	バナナ スイーツ 牛乳

1月の離乳食メニュー(1/1~1/17)

2026年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土	
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	食感を楽しむ工夫で噛む力UP 上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけではなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降はさまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。 蒸す、焼く、煮る、炒める、和える、揚げるなどの調理法を変えるだけで食感は大きく変わります。 「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」などいろいろな食感が体験できるよう工夫してみましょう。				1.	2.	3.
	昼食					元旦	年始休み	年始休み
	おやつ							
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
	おやつ	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも ささ身 だし（昆布）	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 だし（昆布）	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、かぼちゃ、 ほうれんそう 豆腐 だし（昆布）	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ほうれんそう ささ身 だし（昆布）	全がゆ~10倍がゆ 人参、大根、 かぼちゃ 白身魚 だし（昆布）	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ しらす だし（昆布）	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも ささ身 松風焼き キャベツのごまあえ 豆腐のすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 切干大根の煮物 しいたけと白菜のみそ汁	全がゆ~軟飯 たまねぎ、かぼちゃ、 ほうれんそう 豆腐 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 もやしとワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ほうれんそう ささ身 マカロニサラダ 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、大根、 かぼちゃ 白身魚 ブロッコリーのしらすあえ 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ しらす キャベツの香り漬け	
	おやつ	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク	
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	12.	13.	14.	15.	16.	17.	
	昼食	成人の日 	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも 白身魚 だし（昆布）	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう 豆腐 だし（昆布）	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 白身魚 だし（昆布）	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう 豆腐 だし（昆布）	
	おやつ		食パン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	13.	14.	15.	16.	17.		
	昼食	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも 白身魚 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮 豆乳みそ汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう 豆腐 キャベツのツナあえ 豆腐とワカメのみそ汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 ブロッコリー ささ身 小松菜のサラダ ワカメスープ	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 白身魚 れんこんとごぼうの金平	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう 豆腐 豆腐のそぼろ丼 ほうれんそうのあえ物		
	おやつ		トースト ミルク	おにぎり ミルク	ふかしいも ミルク	おにぎり ミルク	バナナ ミルク	

1月の離乳食メニュー(1/19～1/31)

2026年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 大根 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす だし（昆布）
	おやつ	野菜がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク	人参がゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 ささ身 煮込みハンバーグ もやしの塩昆布あえ 大根とあげのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも ささ身 バーベキューチキン ほうれん草のごまあえ 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ 白身魚 刻み昆布の酢の物 キャベツのスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 豚肉の生姜焼き 里芋のおかか煮 にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 大根 白身魚 春雨の酢の物 きのこの田舎汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす ベーコンポテト
	おやつ	野菜がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク	人参がゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、大根、 こまつな、 ブロッコリー 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 かぼちゃ ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー かぼちゃ しらす だし（昆布）
	おやつ	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ ささ身 ブロッコリーの ごま酢あえ キャベツのスープ	全がゆ～軟飯 人参、大根、 こまつな、 ブロッコリー 白身魚 こまつなと きのこのあえ物 根菜みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも 豆腐 チキンナゲット ほうれん草の磯あえ 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 かぼちゃ ささ身 すき焼き風煮込み かぼちゃの黒ごま煮 たまねぎのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー 白身魚 コールスローサラダ じゃこじゃこ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー かぼちゃ しらす 焼肉丼 ブロッコリーの 中華あえ
	おやつ	ふかしいも ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク