2026年　年末保育献立表

幼児食

日	曜		昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たんぱく質(g)
29	火		人参ご飯、鮭の和風マヨネーズ焼き、南瓜煮、三色野菜炒め、大根と長ねぎのみそ汁、みかん	白湯、ジャム入り米粉カップケーキ	鮭,みそ	白米,マヨネーズ卵なし,油,三温糖,米粉ホットケーキ粉	人参,南瓜,きゃべつ,ピーマン,大根,長ねぎ,みかん,いちごジャム	431	15.1
30	水		ご飯、鶏肉の照焼き、じゃが芋とコーンのサラダ、ほうれん草と人参の磯辺和え、玉ねぎとわかめのみそ汁、みかん	白湯、ゆかりおかかおにぎり	鶏肉,のり,わかめ,みそ,おかか	白米,油,じゃが芋,マヨネーズ卵なし	ホールコーン,ほうれん草,人参,玉ねぎ,みかん,ゆかり	447	14.2
							栄養価平均	439	14.7

乳児食

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たんぱく質(g)
29	火	白湯	人参ご飯、鮭の和風マヨネーズ焼き、南瓜煮、三色野菜炒め、大根と長ねぎのみそ汁、みかん	白湯、ジャム入り米粉カップケーキ	鮭,みそ	白米,マヨネーズ卵なし,油,三温糖,米粉ホットケーキ粉	人参,南瓜,きゃべつ,ピーマン,大根,長ねぎ,みかん,いちごジャム	358	12.4
30	水	白湯	ご飯、鶏肉の照焼き、じゃが芋とコーンのサラダ、ほうれん草と人参の磯辺和え、玉ねぎとわかめのみそ汁、みかん	白湯、ゆかりおかかおにぎり	鶏肉,のり,わかめ,みそ,おかか	白米,油,じゃが芋,マヨネーズ卵なし	ホールコーン,ほうれん草,人参,玉ねぎ,みかん,ゆかり	375	11.9
							栄養価平均	367	12.2

完了食

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たんぱく質(g)
29	火	白湯	人参ご飯、鮭の和風マヨネーズ焼き、南瓜煮、三色野菜炒め、大根と長ねぎのみそ汁、みかん	白湯、ジャム入り米粉カップケーキ	鮭,みそ	白米,マヨネーズ卵なし,油,三温糖,米粉ホットケーキ粉	人参,南瓜,きゃべつ,ピーマン,大根,長ねぎ,みかん,いちごジャム	358	12.4
30	水	白湯	ご飯、鶏肉の照焼き、じゃが芋とコーンのサラダ、ほうれん草と人参の磯辺和え、玉ねぎとわかめのみそ汁、みかん	白湯、ゆかりおかかおにぎり	鶏肉,のり,わかめ,みそ,おかか	白米,油,じゃが芋,マヨネーズ卵なし	ホールコーン,ほうれん草,人参,玉ねぎ,みかん,ゆかり	375	11.9
							栄養価平均	367	12.2

離乳食9～11カ月

日	曜		午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たんぱく質(g)
29	火		軟飯、鮭のマヨネーズ焼、南瓜煮、大根と人参のみそ汁	豆腐入り煮込みうどん、さつま芋煮	鮭,みそ,豆腐	白米,マヨネーズ卵なし,片栗粉,油,干めん,さつま芋	南瓜,大根,人参,きゃべつ	259	10.3
30	水		軟飯、豆腐煮、じゃが芋のマヨサラダ煮、玉ねぎとわかめのみそ汁	焼きうどん、麸入り野菜スープ	豆腐,わかめ,みそ	白米,じゃが芋,マヨネーズ卵なし,干めん,油,小町麸	玉ねぎ,人参,ほうれん草	225	7.1
							栄養価平均	242	8.7

離乳食7～8か月

日	曜		午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たんぱく質(g)
29	火		7倍粥、煮魚、南瓜煮、大根と人参のみそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、さつま芋煮	かれい,みそ,豆腐	白米,干めん,さつま芋	南瓜,大根,人参,きゃべつ	187	8.0
30	水		7倍粥、豆腐煮、じゃが芋煮、玉ねぎとわかめのみそ汁	くたくたうどん、麸のとろとろ煮、人参と玉ねぎ煮	豆腐,わかめ,みそ	白米,じゃが芋,干めん,小町麸	玉ねぎ,ほうれん草,人参	154	5.4
							栄養価平均	171	6.7

離乳食5～6ヶ月

日	曜		午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たんぱく質(g)
29	火		10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮うどんマッシュ、豆腐マッシュ、さつま芋マッシュ	かれい,みそ,豆腐	白米,干めん,さつま芋	南瓜,きゃべつ,人参	124	6.2
30	水		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮うどんマッシュ、麸のとろとろ煮、人参と玉ねぎマッシュ	豆腐,みそ	白米,じゃが芋,干めん,小町麸	ほうれん草,人参,玉ねぎ	94	3.8
							栄養価平均	109	5.0

離乳食開始食

日	曜		午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たんぱく質(g)
29	火		10倍粥、魚ペースト、南瓜ペースト、汁		かれい	白米	南瓜	45	2.9
30	水		10倍粥、豆腐ペースト、じゃが芋ペースト、汁		豆腐	白米,じゃが芋		41	1.6
							栄養価平均	43	2.3