

## 令和8年1月 離乳食だより

2026年01月

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
05(月)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	ごはん ツナシチュー 炒めます	5倍かゆ ツナシチュー・後 煮びたし(玉葱)・後 ミルク・後	7倍かゆ ツナシチュー・中 煮びたし(玉葱)・中 ミルク・中	10倍かゆ 旨煮・初 すまし汁・初 ミルク・初
06(火)	午後おやつ	牛乳 にんじんゼリー・離 ハイハイ・ブレーン(1個)・離	ミルク・後 にんじんゼリー・離 ハイハイ・ブレーン(1個)・離	ミルク・中 にんじんゼリー・離 ハイハイ・ブレーン(1個)・離	ミルク・初 りんご煮
	午前おやつ	牛乳			
07(水)	昼食	ごはん 煮魚 もやしのお浸し さつまいもの味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付け・後 煮びたし(玉葱)・後 味噌汁(さつまいも)・後	7倍かゆ 白身魚の煮付け・中 煮びたし(玉葱)・中 味噌汁(さつまいも)・中	10倍かゆ 白身魚の煮付け・初 煮びたし(玉葱)・初 味噌汁(さつまいも)・初
	午後おやつ	牛乳 りんご煮 蒸しレシ・離	ミルク・中 ミルク・中 りんご煮 蒸しレシ・離	ミルク・初 ミルク・初 りんご煮 蒸しレシ・離	ミルク・初 ミルク・初 りんご煮
08(木)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	ごはん トンボロー風 中華スープ	5倍かゆ 炊き合せ(チンゲン菜)・後	7倍かゆ 炊き合せ(チンゲン菜)・中	10倍かゆ 炊き合せ(チンゲン・凍豆)・初
09(金)	午後おやつ	牛乳 りんご煮 五色かゆ・離	ミルク・後 りんご煮 五色かゆ・離	ミルク・中 りんご煮 五色かゆ・離	ミルク・初 りんご煮
	午前おやつ	牛乳			
10(土)	昼食	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 野菜のすまし汁	5倍かゆ 野菜のやわらか煮・後 すまし汁・後	7倍かゆ 野菜のやわらか煮・中	10倍かゆ 野菜のやわらか煮(キャベツ・じ)初
	午後おやつ	牛乳 お子様せんべい(1枚)・離 りんごとさつま芋の重ね煮・離	ミルク・中 ミルク・中 お子様せんべい(1枚)・離 りんごとさつま芋の重ね煮・離	ミルク・初 ミルク・初 りんご煮 りんごとさつま芋の重ね煮・離	ミルク・初 りんご煮
13(火)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き にんじんしりり揚げと野菜のすまし汁	5倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・後 味噌汁(キャ・人)・後	7倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・中	10倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・初
14(水)	午後おやつ	牛乳 りんご煮 さつま芋入り蒸しパン・離	ミルク・後 りんご煮 さつま芋入り蒸しパン・離	ミルク・初 りんご煮 さつま芋入り蒸しパン・離	ミルク・初 りんご煮
	午前おやつ	牛乳			
15(木)	昼食	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	5倍かゆ ペビー麻婆豆腐・後	7倍かゆ ペビー麻婆豆腐・中	10倍かゆ ペビー麻婆豆腐・初
	午後おやつ	牛乳 りんご煮 ホットケーキ・離	ミルク・後 りんご煮 ホットケーキ・離	ミルク・中 りんご煮 ホットケーキ・離	ミルク・初 りんご煮
16(金)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	ごはん 魚のから揚げ 和風サラダ 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮・後 煮びたし(キャベツ)・後 味噌汁(豆腐)・後	7倍かゆ 白身魚の味噌煮・中 煮びたし(キャベツ)・中 味噌汁(豆腐)・中	10倍かゆ 白身魚の煮付け・初 煮びたし(キャベツ)・初 味噌汁(豆腐)・初
17(土)	午後おやつ	牛乳 りんご煮 おやき(さつま芋)・離	ミルク・後 りんご煮 おやき(さつま芋)・離	ミルク・中 りんご煮 おやき(さつま芋)・離	ミルク・初 りんご煮
	午前おやつ	牛乳			
19(月)	昼食	ごはん 八宝菜 味噌汁	5倍かゆ 豆腐の野菜あんかけ(キャベツ)・後	7倍かゆ 豆腐の野菜あんかけ(キャベツ)・中	10倍かゆ 旨煮・初 すまし汁・初
	午後おやつ	牛乳 りんご煮 ふかし芋・離	ミルク・後 りんご煮 ふかし芋・離	ミルク・中 りんご煮 ふかし芋・離	ミルク・初 りんご煮

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

## 令和8年1月 離乳食だより

寝屋川市こども部保育課

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
20(火)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	ごはん 煮魚 もやしのお浸し さつまいもの味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付け・後 煮びたし(玉葱)・後 味噌汁(さつまいも)・後	7倍かゆ 白身魚の煮付け・中 煮びたし(玉葱)・中 味噌汁(さつまいも)・中	10倍かゆ 白身魚の煮付け・初 煮びたし(玉葱)・初 味噌汁(さつまいも)・初
21(水)	午後おやつ	牛乳 りんご煮 蒸しレシ・離	ミルク・中 ミルク・中 りんご煮 蒸しレシ・離	ミルク・中 ミルク・中 りんご煮 蒸しレシ・離	ミルク・初 ミルク・初 りんご煮
	午前おやつ	牛乳			
22(木)	昼食	ごはん トンボロー風 中華スープ	5倍かゆ 炊き合せ(チンゲン菜)・後	7倍かゆ 炊き合せ(チンゲン・凍豆)・中	10倍かゆ 炊き合せ(チンゲン・凍豆)・初
	午後おやつ	牛乳 お子様せんべい(1枚)・離 りんごとさつま芋の重ね煮・離	ミルク・後 お子様せんべい(1枚)・離 りんごとさつま芋の重ね煮・離	ミルク・中 お子様せんべい(1枚)・離 りんごとさつま芋の重ね煮・離	ミルク・初 りんご煮
23(金)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	ごはん 納豆のかき揚げ 白菜のおかかあえ 味噌汁	5倍かゆ 納豆のかき揚げ 白菜のおかかあえ 味噌汁	7倍かゆ 炊き合せ(ささみじやが)・後	10倍かゆ 炊き合せ(じやが・芋・凍)・初
24(土)	午後おやつ	牛乳 りんご煮 おやき(かぼちゃ)・離	ミルク・中 ミルク・中 おやき(かぼちゃ)・離	ミルク・中 ミルク・中 おやき(かぼちゃ)・離	ミルク・初 りんご煮
	午前おやつ	牛乳			
25(日)	昼食	ごはん 五目ピーフン 豆腐とわかめの味噌汁	5倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・後	7倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・中	10倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・初
	午後おやつ	牛乳 りんご煮 ふかし芋・離	ミルク・中 ミルク・中 ふかし芋・離	ミルク・中 ミルク・中 ふかし芋・離	ミルク・初 りんご煮
26(月)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	ごはん 五目ピーフン 豆腐とわかめの味噌汁	5倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・後	7倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・中	10倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・初
27(火)	午後おやつ	牛乳			
	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き にんじんしりり揚げと野菜のすまし汁	5倍かゆ 鶏肉のごま味噌焼き にんじんしりり揚げと野菜のすまし汁	7倍かゆ ささみやわらか煮・後	10倍かゆ ささみやわらか煮(じやが・芋・凍)・初
28(水)	午後おやつ	牛乳 りんご煮 さつま芋入り蒸しパン・離	ミルク・中 ミルク・中 さつま芋入り蒸しパン・離	ミルク・中 ミルク・中 さつま芋入り蒸しパン・離	ミルク・初 りんご煮
	午前おやつ	牛乳			
29(木)	昼食	ごはん 大根と豚肉の煮付	5倍かゆ 凍豆腐の煮物・後	7倍かゆ 凍豆腐の煮物・中	10倍かゆ 凍豆腐の煮物・初
	午後おやつ	牛乳 りんご煮 おやき(さつま芋)・離	ミルク・中 ミルク・中 おやき(さつま芋)・離	ミルク・中 ミルク・中 おやき(さつま芋)・離	ミルク・初 りんご煮
30(金)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	ごはん 魚のから揚げ 和風サラダ 味噌汁	5倍かゆ 魚のから揚げ 和風サラダ 味噌汁	7倍かゆ 白身魚の味噌煮・後	10倍かゆ 白身魚の煮付け・初
31(土)	午後おやつ	牛乳			
	昼食	ごはん 八宝菜 味噌汁	5倍かゆ 豆腐の野菜あんかけ(キャベツ)・後	7倍かゆ 豆腐の野菜あんかけ(キャベツ)・中	10倍かゆ 豆腐の野菜あんかけ(キャベツ)・初

※献立は、その日の都合により変更することがあります。