

令和8年1月 離乳食だより

2026年01月						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	
05(月)	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ごはん ツナシチュー 炒めなます	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 ハイハイン プレーン(1個)・離	ミルク・後 にんじんゼリー・離 ハイハイン プレーン(1個)・離	ミルク・中 にんじんゼリー・離 ハイハイン プレーン(1個)・離	ミルク・初 りんご煮	
	昼食	ごはん 煮魚 さつまいものお浸し もやし味の味噌汁	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 ミルク・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 ミルク・中	10倍かゆ 白身魚の煮付け・初 煮びたし(玉葱)・初 さつまいもの汁物・初 ミルク・初	
07(水)	午後おやつ	牛乳 りんご煮 蒸しパン・離	ミルク・後 りんご煮 蒸しパン・離	ミルク・中 りんご煮 蒸しパン・離	ミルク・初 りんご煮	
	午前おやつ	牛乳				
08(木)	昼食	ごはん トンボロー風 中華スープ	5倍かゆ 炊き合わせ(チンゲン菜)・後 スープ・後 ミルク・後	7倍かゆ 炊き合わせ(チンゲン菜)・中 スープ・中 ミルク・中	10倍かゆ 炊き合わせ(チンゲン菜・凍豆)・初 スープ・初 ミルク・初	
	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	
09(金)	午前おやつ	牛乳				
	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 ミルク・後	7倍かゆ 野菜のやわらか煮・中 すまし汁・中 ミルク・中	10倍かゆ 野菜のやわらか煮(キャベツ・じ) 初 すまし汁・初 ミルク・初	
10(土)	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	
	午前おやつ	牛乳				
11(日)	昼食	ごはん 納豆のかき揚げ 白菜のおかあえ 味噌汁	5倍かゆ 炊き合わせ(ささみじゃが)・後 味噌汁(白菜)・後 ミルク・後	7倍かゆ 炊き合わせ(ささみじゃが)・中 味噌汁(白菜)・中 ミルク・中	10倍かゆ 炊き合わせ(じゃが芋・凍)・初 はくさいの汁物・初 ミルク・初	
	午後おやつ	牛乳 りんご煮 おやき(かぼちゃ)・離	ミルク・後 りんご煮 おやき(かぼちゃ)・離	ミルク・中 りんご煮 おやき(かぼちゃ)・離	ミルク・初 りんご煮	
12(月)	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ごはん 五目ビーフン 豆腐とわかめの味噌汁	5倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・後 味噌汁(キャ・人)・後 ミルク・後	7倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・中 味噌汁(キャ・人)・中 ミルク・中	10倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・初 キャベツの汁物・初 ミルク・初	
13(火)	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	
	午前おやつ	牛乳				
14(水)	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き にんじんしりしり 揚げと野菜のすまし汁	5倍かゆ ささみやわらか煮・後 煮びたし(玉葱)・後 スープ(じゃが)・後 ミルク・後	7倍かゆ ささみやわらか煮・中 煮びたし(玉葱)・中 スープ(じゃが)・中 ミルク・中	10倍かゆ ささみやわらか煮(じゃが芋・凍)・初 スープ・初 ミルク・初	
	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・中 りんご煮 さつま芋入り蒸しパン・離	ミルク・初 りんご煮	
15(木)	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	5倍かゆ ベビー麻婆豆腐・後 春雨スープ・後 ミルク・後	7倍かゆ ベビー麻婆豆腐・中 春雨スープ・中 ミルク・中	10倍かゆ 豆腐煮・初 春雨スープ・初 ミルク・初	
16(金)	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	
	午前おやつ	牛乳				
17(土)	昼食	チキンライス ツナサラダ 野菜のスープ	5倍かゆ 凍豆腐の煮物・後 野菜スープ・後 ミルク・後	7倍かゆ 凍豆腐の煮物・中 野菜スープ・中 ミルク・中	10倍かゆ 凍豆腐の煮物・初 野菜スープ・初 ミルク・初	
	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	
18(日)	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 ミルク・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 ミルク・中	10倍かゆ 白身魚の煮付け・初 煮びたし(キャベツ)・初 豆腐の汁物・初 ミルク・初	
19(月)	午後おやつ	牛乳 りんごとにんじんの重ね煮・離 お子様せんべい(1枚)・離	ミルク・後 りんごとにんじんの重ね煮・離 お子様せんべい(1枚)・離	ミルク・中 りんごとにんじんの重ね煮・離 お子様せんべい(1枚)・離	ミルク・初 りんご煮	
	午前おやつ	牛乳				
20(火)	昼食	ごはん コーンシチュー ごぼうサラダ	5倍かゆ クリームシチュー・後 煮びたし(玉葱)・後 ミルク・後	7倍かゆ クリームシチュー・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	
	午後おやつ	牛乳 にんじんゼリー・離 ハイハイン プレーン(1個)・離	ミルク・後 にんじんゼリー・離 ハイハイン プレーン(1個)・離	ミルク・中 にんじんゼリー・離 ハイハイン プレーン(1個)・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

2026年01月						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					
		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 ミルク・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 ミルク・中	10倍かゆ 白身魚の煮付け・初 煮びたし(玉葱)・初 さつまいもの汁物・初 ミルク・初		
	午後おやつ	牛乳 りんご煮 蒸しパン・離	ミルク・後 りんご煮 蒸しパン・離	ミルク・中 りんご煮 蒸しパン・離		ミルク・初 りんご煮	
		21(水)	午前おやつ	牛乳 ごはん トンボロー風 中華スープ	5倍かゆ 炊き合わせ(チンゲン菜)・後 スープ・後 ミルク・後	7倍かゆ 炊き合わせ(チンゲン菜)・中 スープ・中 ミルク・中	10倍かゆ 炊き合わせ(チンゲン菜・凍豆)・初 スープ・初 ミルク・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	
		22(木)	午前おやつ	牛乳 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 ミルク・後	7倍かゆ 野菜のやわらか煮・中 すまし汁・中 ミルク・中	10倍かゆ 野菜のやわらか煮(キャベツ・じ) 初 すまし汁・初 ミルク・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 ごはん 納豆のかき揚げ 白菜のおかあえ 味噌汁	5倍かゆ 炊き合わせ(ささみじゃが)・後 味噌汁(白菜)・後 ミルク・後	7倍かゆ 炊き合わせ(ささみじゃが)・中 味噌汁(白菜)・中 ミルク・中	10倍かゆ 炊き合わせ(じゃが芋・凍)・初 はくさいの汁物・初 ミルク・初
	午後おやつ	牛乳 りんご煮 おやき(かぼちゃ)・離	ミルク・後 りんご煮 おやき(かぼちゃ)・離	ミルク・中 りんご煮 おやき(かぼちゃ)・離		ミルク・初 りんご煮	
		24(土)	午前おやつ	牛乳 ごはん 五目ビーフン 豆腐とわかめの味噌汁	5倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・後 味噌汁(キャ・人)・後 ミルク・後	7倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・中 味噌汁(キャ・人)・中 ミルク・中	10倍かゆ 吉野煮(たまねぎ)・初 キャベツの汁物・初 ミルク・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	
		26(月)	午前おやつ	牛乳 ごはん ハヤシ 切干大根のサラダ	5倍かゆ 吉野煮(チンゲン菜)・後 味噌汁(じゃがいも・にん)・後 ミルク・後	7倍かゆ 吉野煮(チンゲン菜)・中 味噌汁(じゃがいも・にん)・中 ミルク・中	10倍かゆ 吉野煮(チンゲン菜)・初 じゃが芋・にんじんの汁物・初 ミルク・初
	午後おやつ	牛乳 りんごゼリー・離 ハイハイン プレーン(1個)・離	ミルク・後 りんごゼリー・離 ハイハイン プレーン(1個)・離	ミルク・中 りんごゼリー・離 ハイハイン プレーン(1個)・離		ミルク・初 りんご煮	
		27(火)	午前おやつ	牛乳 ごはん 鶏肉のごま味噌焼き にんじんしりしり 揚げと野菜のすまし汁	5倍かゆ ささみやわらか煮・後 煮びたし(玉葱)・後 スープ(じゃが)・後 ミルク・後	7倍かゆ ささみやわらか煮・中 煮びたし(玉葱)・中 スープ(じゃが)・中 ミルク・中	10倍かゆ ささみやわらか煮(じゃが芋・凍)・初 スープ・初 ミルク・初
	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・中 りんご煮 さつま芋入り蒸しパン・離		ミルク・初 りんご煮	
		28(水)	午前おやつ	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	5倍かゆ ベビー麻婆豆腐・後 春雨スープ・後 ミルク・後	7倍かゆ ベビー麻婆豆腐・中 春雨スープ・中 ミルク・中	10倍かゆ 豆腐煮・初 春雨スープ・初 ミルク・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	
		29(木)	午前おやつ	牛乳 じゃこわかめごはん 大根と豚肉の煮付 味噌汁	5倍かゆ 凍豆腐の煮物・後 味噌汁(大根)・後 ミルク・後	7倍かゆ 凍豆腐の煮物・中 味噌汁(大根)・中 ミルク・中	10倍かゆ 凍豆腐の煮物・初 だいごんの汁物・初 ミルク・初
	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	
		30(金)	午前おやつ	牛乳 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 ミルク・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 ミルク・中	10倍かゆ 白身魚の煮付け・初 煮びたし(キャベツ)・初 豆腐の汁物・初 ミルク・初
	午後おやつ	牛乳 りんごとにんじんの重ね煮・離 お子様せんべい(1枚)・離	ミルク・後 りんごとにんじんの重ね煮・離 お子様せんべい(1枚)・離	ミルク・中 りんごとにんじんの重ね煮・離 お子様せんべい(1枚)・離		ミルク・初 りんご煮	
		31(土)	午前おやつ	牛乳 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 味噌汁(じゃが・たま)・後 ミルク・後	7倍かゆ 豆腐の野菜あんかけ(キャベツ)・中 味噌汁(じゃが・たま)・中 ミルク・中	10倍かゆ 豆腐の野菜あんかけ・初 じゃが芋・玉ねぎの汁物・初 ミルク・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。