

令和8年6月

離乳食予定献立表



日	曜日	離乳食1-1	離乳食1-2	離乳食2	離乳食3	離乳食4
		5か月頃	6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
1	月	つぶしがゆ きゅうりのペースト 人参のペースト ミルク	つぶしがゆ きゅうりのペースト 人参のペースト 白身魚のペースト ミルク	7倍おかゆ ささみの薄くず煮つぶし 切干大根の軟らか煮(人参・きゅうり)つぶし 味噌汁(汁のみ) ミルク	5倍粥 ささみの薄くず煮ほぐし 切干大根の軟らか煮(人参・きゅうり) 味噌汁(なす) ミルク	軟飯～ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き(刻み) 切干大根のサラダ(刻み) 味噌汁(刻み) 果物 牛乳 オートミールバー
		ミルク	ミルク	ミルク	オートミール粥(牛乳・砂糖)	オートミールバー
2	火	つぶしがゆ キャベツのペースト 南瓜のペースト ミルク	つぶしがゆ キャベツのペースト 南瓜のペースト しらすのペースト ミルク	肉野菜うどん (うどん・鶏挽肉・人参・キャベツ・もやし・長葱)つぶし 南瓜の軟らか煮つぶし ミルク	肉野菜うどん (うどん・鶏挽肉・人参・キャベツ・もやし・長葱)ほぐし 南瓜の軟らか煮 ミルク	タンメン 南瓜のそぼろ煮(刻み) 果物 牛乳 ごまおかかおにぎり
		ミルク	ミルク	ミルク	ごまおかか粥	ごまおかかおにぎり
3	水	つぶしがゆ 大根のペースト 人参のペースト ミルク	つぶしがゆ 大根のペースト 人参のペースト 白身魚のペースト ミルク	7倍おかゆ 白身魚の薄くず煮つぶし 豆腐と人参いんげんの煮物つぶし 味噌汁(汁のみ) ミルク	5倍粥 白身魚の薄くず煮ほぐし 豆腐と人参いんげんの煮物 味噌汁(人参・大根・長葱) ミルク	軟飯～ごはん 魚の煮つけ(刻み) 糸昆布の煮物(刻み) 豚汁(刻み) 果物 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン
		ミルク	ミルク	ミルク	ほうれん草のパンケーキ	ほうれん草とチーズのスコーン
4	木	つぶしがゆ 人参のペースト 青梗菜のペースト ミルク	つぶしがゆ 人参のペースト 青梗菜のペースト しらすのペースト ミルク	あんかけ粥 (米・鶏挽肉・長葱・人参・長葱・春雨)つぶし 人参ときゅうりの軟らか煮つぶし 野菜スープ(汁のみ) ミルク	あんかけ粥 (米・鶏挽肉・長葱・人参・長葱・春雨)ほぐし 人参ときゅうりの軟らか煮 野菜スープ(青梗菜・玉葱・コーン) ミルク	麻婆春雨丼 ひじきのナムル(刻み) 中華スープ(刻み) 果物 牛乳 みそかんづら
		ミルク	ミルク	ミルク	じゃが芋の味噌煮	みそかんづら
5	金	つぶしがゆ 大根のペースト キャベツのペースト ミルク	つぶしがゆ 大根のペースト キャベツのペースト 豆腐のペースト ミルク	7倍おかゆ 大豆とささみのとろとろ煮(大根・人参)つぶし 野菜の軟らか煮(キャベツ・きゅうり・人参・しらす・のり)つぶし 味噌汁(汁のみ) ミルク	5倍粥 大豆とささみのとろとろ煮(大根・人参)ほぐし 野菜の軟らか煮(キャベツ・きゅうり・人参・しらす・のり) 味噌汁(豆腐・わかめ・長葱) ミルク	軟飯～ごはん 鶏肉と大豆の旨煮(刻み) モロヘイヤの和え物(刻み) 味噌汁(刻み) 果物 牛乳 きなこトースト
		ミルク	ミルク	ミルク	きなこパン(食パン・きなこ・砂糖・バター)	きなこトースト
6	土	つぶしがゆ さつま芋のペースト 人参のペースト ミルク	つぶしがゆ さつま芋のペースト 人参のペースト 白身魚のペースト ミルク	彩り粥 (米・鶏挽肉・人参・玉葱・いんげん)つぶし さつま芋ときゅうりの軟らか煮つぶし キャベツスープ(汁のみ) ミルク	彩り粥 (米・鶏挽肉・人参・玉葱・いんげん)ほぐし さつま芋ときゅうりの軟らか煮 キャベツスープ ミルク	エビビラフ さつま芋のサラダ(刻み) キャベツとしめじのスープ(刻み) 果物 牛乳 赤ちゃん菓子
		ミルク	ミルク	ミルク	赤ちゃん菓子	赤ちゃん菓子
8	月	つぶしがゆ キャベツのペースト 人参のペースト ミルク	つぶしがゆ キャベツのペースト 人参のペースト 豆腐のペースト ミルク	7倍おかゆ ささみと玉葱の薄くず煮つぶし キャベツと人参きゅうりの軟らか煮つぶし 味噌汁(汁のみ) ミルク	5倍粥 ささみと玉葱の薄くず煮ほぐし キャベツと人参きゅうりの軟らか煮 味噌汁(豆腐・長葱・わかめ) ミルク	軟飯～ごはん 豚肉の生姜焼き(刻み) キャベツサラダ(刻み) 味噌汁(刻み) 果物 牛乳 麩のミルク煮
		ミルク	ミルク	ミルク	麩のミルク煮(麩・牛乳・砂糖・バター)	麩のミルク煮
9	火	つぶしがゆ じゃが芋のペースト 青梗菜のペースト ミルク	つぶしがゆ じゃが芋のペースト 青梗菜のペースト しらすのペースト ミルク	パン粥(牛乳) 鶏肉団子のトマト煮(玉葱・人参)つぶし じゃが芋の軟らか煮つぶし 野菜スープ(汁のみ) ミルク	パン 鶏肉団子のトマト煮(玉葱・人参)ほぐし じゃが芋の軟らか煮 野菜スープ(青梗菜) ミルク	パン 鶏肉のトマト煮(刻み) マッシュポテト(刻み) 野菜スープ(刻み) 果物 牛乳 ひじきごはん
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ひじきごはん

令和8年6月

離乳食予定献立表



日	曜日	離乳食1-1	離乳食1-2	離乳食2	離乳食3	離乳食4
		5か月頃	6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
10	水	つぶしがゆ きゅうりのペースト 人参のペースト ミルク	つぶしがゆ きゅうりのペースト 人参のペースト 白身魚のペースト ミルク	7倍おかゆ 鮭の薄くず煮(人参・玉葱)つぶし トマトときゅうりの軟らか煮つぶし キャベツスープ(汁のみ) ミルク	5倍粥 鮭の薄くず煮(人参・玉葱)ほぐし トマトときゅうりの軟らか煮 キャベツスープ(コーン) ミルク	軟飯～ごはん 魚のマリネ(刻み) トマト(刻み) キャベツスープ(刻み) 果物 牛乳 フルーツムース
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク 赤ちゃん菓子	
11	木	つぶしがゆ ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト ミルク	つぶしがゆ ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 豆腐のペースト ミルク	7倍おかゆ 鶏肉団子の薄くず煮(玉葱)つぶし ブロッコリーとじゃが芋の軟らか煮つぶし 味噌汁(汁のみ) ミルク	5倍粥 鶏肉団子の薄くず煮(玉葱)ほぐし ブロッコリーとじゃが芋の軟らか煮 味噌汁(大根・長葱) ミルク	軟飯～ごはん 豆腐の照り焼きバーグ(刻み) プロじゃがソテー(刻み) 味噌汁(刻み) 果物 牛乳 みかんのミニケーキ
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク スポンジケーキ	
25	木	つぶしがゆ キャベツのペースト 人参のペースト ミルク	つぶしがゆ キャベツのペースト 人参のペースト 豆腐のペースト ミルク	煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・キャベツ・人参・ピーマン)つぶし 豆腐とコーンのふわふわ煮つぶし ミルク	煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・キャベツ・人参・ピーマン)ほぐし 豆腐とコーンのふわふわ煮 ミルク	焼きそば 焼きとうもろこし(刻み) 中華スープ(刻み) 果物 牛乳 バナナ
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク 赤ちゃん菓子	
12	金	つぶしがゆ 白菜のペースト 小松菜のペースト ミルク	つぶしがゆ 白菜のペースト 小松菜のペースト しらすのペースト ミルク	そぼろ粥 (米・鶏挽肉・玉葱・人参・キャベツ・トマト)つぶし 大根ときゅうりの軟らか煮つぶし 野菜スープ(汁のみ) ミルク	そぼろ粥 (米・鶏挽肉・玉葱・人参・キャベツ・トマト)ほぐし 大根ときゅうりの軟らか煮 野菜スープ(白菜・小松菜) ミルク	タコライス スティックサラダ(刻み) ジンジャースープ(刻み) 果物 牛乳 ポップコーン
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク 赤ちゃん菓子	
13	土	つぶしがゆ 青梗菜のペースト 人参のペースト ミルク	つぶしがゆ 青梗菜のペースト 人参のペースト 豆腐のペースト ミルク	鶏人参かゆ (米・鶏挽肉・人参)つぶし 青梗菜とパプリカの軟らか煮つぶし 味噌汁(汁のみ) ミルク	5倍粥 (米・鶏挽肉・人参)ほぐし 青梗菜とパプリカの軟らか煮 味噌汁(わかめ・豆腐) ミルク	鶏ごぼうごはん 青菜のお浸し(刻み) 味噌汁(刻み) 果物 牛乳 赤ちゃん菓子
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク 赤ちゃん菓子	
29	月	つぶしがゆ 南瓜のペースト 人参のペースト ミルク	つぶしがゆ 南瓜のペースト 人参のペースト 豆腐のペースト ミルク	7倍おかゆ ナスとピーマンのそぼろあんかけ(鶏挽肉)つぶし 南瓜の軟らか煮つぶし 清汁(汁のみ) ミルク	5倍粥 ナスとピーマンのそぼろあんかけ(鶏挽肉)ほぐし 南瓜の軟らか煮 清汁(長葱・豆腐) ミルク	軟飯～ごはん ナスとピーマンの鍋しぎ(刻み) 焼き南瓜(刻み) もずくスープ(刻み) 果物 牛乳 ちんすこう
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク 赤ちゃん菓子	
30	火	つぶしがゆ ほうれん草のペースト 大根のペースト ミルク	つぶしがゆ ほうれん草のペースト 大根のペースト 白身魚のペースト ミルク	7倍おかゆ ささみの薄くず煮つぶし ほうれん草ともやしのおかか煮つぶし 味噌汁(汁のみ) ミルク	5倍粥 ささみの薄くず煮ほぐし ほうれん草ともやしのおかか煮 味噌汁(オクラ・長葱) ミルク	軟飯～ごはん レバーの香り揚げ(刻み) 三色お浸し(刻み) 味噌汁(刻み) 果物 牛乳 マシュマロサンド
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク 赤ちゃん菓子	

※離乳食4の分量については乳児食の8割からを目安とし、刻み食です。  
 ※離乳食4の食材の詳細は別紙の予定献立表を参照ください。  
 ※赤ちゃん菓子には、ハイハイ・マンナ・かぼちゃポーロ・ぽんせん等を予定しています。  
 ※離乳食の始まりや、献立の移行期などは、個別に配慮して内容を変更することがあります。