

令和8年8月

## 離乳食予定献立表



| 日            | 曜日 | 離乳食2                             | 離乳食3                              | 離乳食4            |
|--------------|----|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
|              |    | 7、8か月頃                           | 9～11か月頃                           | 12～18か月頃        |
| 1            | 土  | チキン粥<br>(米・鶏挽肉・玉葱・人参・ピーマン)つぶし    | チキン粥<br>(米・鶏挽肉・玉葱・人参・ピーマン)ほぐし     | チキンライス～軟飯       |
|              |    |                                  |                                   |                 |
|              |    | 野菜スープ(汁のみ)                       | 野菜スープ(青梗菜・キャベツ・コーン)               | コンソメスープ(刻み)     |
|              |    | ミルク                              | ミルク                               | 果物              |
|              |    | ミルク                              | ミルク<br>赤ちゃん菓子                     | 牛乳<br>玄米フレーク    |
| 3<br>・<br>17 | 月  | すき焼き風粥<br>(米・ささみ・玉葱・人参・長葱・豆腐)つぶし | すき焼き風粥<br>(米・ささみ・玉葱・人参・長葱・豆腐)ほぐし  | すき焼き丼～軟飯        |
|              |    | キャベツときゅうりの軟らか煮つぶし                | キャベツときゅうりの軟らか煮                    | キャベツのゆかり和え(刻み)  |
|              |    | 味噌汁(汁のみ)                         | 味噌汁(なす・葱)                         | 味噌汁(刻み)         |
|              |    | ミルク                              | ミルク                               | 果物              |
|              |    | ミルク                              | ミルク<br>麩のきなこミルク煮(麩・牛乳・きなこ・砂糖・バター) | 牛乳<br>お麩スナック    |
| 4<br>・<br>18 | 火  | パン粥(牛乳)                          | パン                                | パン              |
|              |    | 鶏肉団子の薄く煮つぶし                      | 鶏肉団子の薄く煮ほぐし                       | 鶏肉の照り焼き(刻み)     |
|              |    | ラタウイユ(人参・なす・ズッキーニ・いんげん・トマト)つぶし   | ラタウイユ(人参・なす・ズッキーニ・いんげん・トマト)       | ラタウイユ(刻み)       |
|              |    | 野菜スープ(汁のみ)                       | 野菜スープ(キャベツ・玉葱・コーン)                | コンソメスープ(刻み)     |
|              |    | ミルク                              | ミルク                               | 果物              |
| 5<br>・<br>19 | 水  | ミルク                              | ミルク                               | 牛乳              |
|              |    | ミルク                              | 昆布粥(米・昆布)                         | チーズ昆布おにぎり       |
|              |    | 7倍おかゆ                            | 5倍粥                               | 軟飯～ごはん          |
|              |    | 魚のパン粉煮(鮭・パン粉)つぶし                 | 魚のパン粉煮(鮭・パン粉)ほぐし                  | 魚のパン粉焼き(刻み)     |
|              |    | ほうれん草と人参の白和えつぶし                  | ほうれん草と人参の白和え                      | ガドガドサラダ(刻み)     |
| 6<br>・<br>20 | 木  | 味噌汁(汁のみ)                         | 味噌汁(なす・麩・葱)                       | 味噌汁(刻み)         |
|              |    | ミルク                              | ミルク                               | 果物              |
|              |    | ミルク                              | ミルク                               | 牛乳              |
|              |    | 肉野菜うどん                           | 肉野菜うどん                            | 揚げおさつ           |
|              |    | (うどん・鶏挽肉・人参・玉葱・ピーマン)つぶし          | (うどん・鶏挽肉・人参・玉葱・ピーマン)ほぐし           | スパゲッティナポリタン     |
| 7<br>・<br>21 | 金  | ポテトサラダ(じゃが芋・人参・いんげん)つぶし          | ポテトサラダ(じゃが芋・人参・いんげん)              | えびポテトサラダ(刻み)    |
|              |    | わかめスープ(汁のみ)                      | わかめスープ(大根・わかめ)                    | チキンスープ(刻み)      |
|              |    | ミルク                              | ミルク                               | 果物              |
|              |    | ミルク                              | ミルク                               | 牛乳              |
|              |    | 7倍おかゆ                            | 5倍粥                               | 軟飯～ごはん          |
| 8<br>・<br>22 | 土  | ささみと葱の薄く煮つぶし                     | ささみと葱の薄く煮ほぐし                      | 揚げおさつ           |
|              |    | 野菜の軟らか煮(ほうれん草・きゅうり・人参)つぶし        | 野菜の軟らか煮(ほうれん草・きゅうり・人参)            | スタミナ丼           |
|              |    | 味噌汁(汁のみ)                         | 味噌汁(冬瓜)                           | ほうれん草のなめこ和え(刻み) |
|              |    | ミルク                              | ミルク                               | 味噌汁(刻み)         |
|              |    | ミルク                              | ミルク                               | 果物              |
| 8<br>・<br>22 | 土  | 肉野菜粥                             | 肉野菜粥                              | 牛乳              |
|              |    | (米・鶏挽肉・玉葱・人参・ほうれん草)つぶし           | (米・鶏挽肉・玉葱・人参・ほうれん草)ほぐし            | あげぼん            |
|              |    | 豆腐スープつぶし                         | 豆腐スープ(豆腐・長葱)                      |                 |
|              |    |                                  |                                   |                 |
|              |    | ミルク                              | ミルク                               | 果物              |
| 8<br>・<br>22 | 土  | ミルク                              | ミルク                               | 牛乳              |
|              |    |                                  | 赤ちゃん菓子                            | ゼリー せんべい        |
|              |    |                                  |                                   |                 |
|              |    |                                  |                                   |                 |
|              |    |                                  |                                   |                 |

※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。

令和8年8月

## 離乳食予定献立表



| 日     | 曜日 | 離乳食2                                                                                             | 離乳食3                                                                                                     | 離乳食4                                                                          |
|-------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|       |    | 7、8か月頃                                                                                           | 9～11か月頃                                                                                                  | 12～18か月頃                                                                      |
| 10・24 | 月  | 7倍おかゆ<br>キャベツのそぼろあん(鶏挽肉・キャベツ・ピーマン・パプリカ)つぶし<br>野菜の軟らか煮(大根・きゅうり・人参)つぶし<br>野菜スープ(汁のみ)<br>ミルク<br>ミルク | 5倍粥<br>キャベツのそぼろあん(鶏挽肉・キャベツ・ピーマン・パプリカ)ほぐし<br>野菜の軟らか煮(大根・きゅうり・人参)<br>野菜スープ(長葱・コーン)<br>ミルク<br>ミルク<br>赤ちゃん菓子 | 軟飯～ごはん<br>回鍋肉(刻み)<br>スティックサラダ(刻み)<br>中華スープ(刻み)<br>果物<br>牛乳<br>茹でとうもろこし        |
|       |    | 7倍おかゆ<br>ささみとピーマンの薄く煮つぶし<br>ほうれん草と人参の軟らか煮つぶし<br>味噌汁(汁のみ)<br>ミルク<br>ミルク                           | 5倍粥<br>ささみとピーマンの薄く煮ほぐし<br>ほうれん草と人参の軟らか煮<br>味噌汁(南瓜・青梗菜)<br>ミルク<br>ミルク<br>赤ちゃん菓子                           | 軟飯～ごはん<br>レバーの香りしめじ(刻み)<br>やみつきのき(刻み)<br>味噌汁(刻み)<br>果物<br>牛乳<br>水ようかん         |
| 12・26 | 水  | 7倍おかゆ<br>カジキと玉葱の薄く煮つぶし<br>切干大根の軟らか煮(人参・きゅうり)つぶし<br>洋風味噌汁(汁のみ)<br>ミルク<br>ミルク                      | 5倍粥<br>カジキと玉葱の薄く煮ほぐし<br>切干大根の軟らか煮(人参・きゅうり)<br>洋風味噌汁(コーン・キャベツ・もやし・豆乳)<br>ミルク<br>ミルク<br>蒸しパン(ミックス粉・牛乳)     | 軟飯～ごはん<br>魚のソテーBBQソース(刻み)<br>切干大根のサラダ(刻み)<br>洋風味噌汁(刻み)<br>果物<br>牛乳<br>チーズ蒸しパン |
|       |    | 煮込みうどん<br>(うどん・ささみ・玉葱・人参・大根・小松菜)つぶし<br>野菜の軟らか煮(トマト・きゅうり・パプリカ・わかめ)つぶし<br>ミルク<br>ミルク               | 煮込みうどん<br>(うどん・ささみ・玉葱・人参・大根・小松菜)ほぐし<br>野菜の軟らか煮(トマト・きゅうり・パプリカ・わかめ)<br>ミルク<br>ミルク<br>コーン粥                  | カレーうどん<br>野菜のマリネ(刻み)<br>果物<br>牛乳<br>ガリパタコーンごはん                                |
| 14・28 | 金  | 7倍おかゆ<br>鶏肉団子のみぞれ煮(大根・小葱)つぶし<br>お豆と野菜の軟らか煮(大豆・豆腐・人参・いんげん)つぶし<br>味噌汁(汁のみ)<br>ミルク<br>ミルク           | 5倍粥<br>鶏肉団子のみぞれ煮(大根・小葱)ほぐし<br>お豆と野菜の軟らか煮(大豆・豆腐・人参・いんげん)<br>味噌汁(青梗菜・じゃが芋・長葱)<br>ミルク<br>ミルク<br>赤ちゃん菓子      | 軟飯～ごはん<br>鶏肉のみぞれ煮(刻み)<br>ひじきの炒り煮(刻み)<br>味噌汁(刻み)<br>果物<br>牛乳<br>メロンパン          |
|       |    | 青菜粥<br>(米・鶏挽肉・小松菜・人参)つぶし<br>味噌汁つぶし<br>ミルク<br>ミルク                                                 | 青菜粥<br>(米・鶏挽肉・小松菜・人参)ほぐし<br>味噌汁(キャベツ・玉葱・小葱)<br>ミルク<br>ミルク<br>赤ちゃん菓子                                      | 小松菜と豚肉の混ぜごはん<br>味噌汁(刻み)<br>果物<br>牛乳<br>お米de菓子                                 |
| 31    | 月  | 7倍おかゆ<br>ささみと玉葱の薄く煮つぶし<br>くたくたキャベツと人参のしらす和えつぶし<br>味噌汁(汁のみ)<br>ミルク<br>ミルク                         | 5倍粥<br>ささみと玉葱の薄く煮ほぐし<br>くたくたキャベツと人参のしらす和え<br>味噌汁(大根・わかめ)<br>ミルク<br>ミルク<br>梅ごま粥                           | 軟飯～ごはん<br>豚肉の生姜焼き(刻み)<br>キャベツのしらす和え(刻み)<br>味噌汁(刻み)<br>果物<br>牛乳<br>梅ごはん        |

※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。

※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。