

2026年 7月 離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1	水	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け ほうれん草・人参・もやし柔らか煮 わかめ・なす・玉ねぎ・しめじの味噌汁	赤魚の煮付け(生姜抜き) ほうれん草ともやしのナムル なすとしめじの味噌汁
2	木	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・大豆・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・マカロニ柔らか煮 人参スティック 豆腐・チンゲン菜・人参のスープ	鶏肉と大豆のトマト煮 人参スティック 豆腐のとろみスープ(干し椎茸抜き)
3	金	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参・じゃが芋のスープ	ポークカレー じゃが芋スティック オレンジドレッシングサラダ(ハム抜き)
6	月	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ひじき・キャベツ・きゅうり柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・椎茸のスープ	親子汁(蒲鉾抜き) 人参スティック キャベツのごま酢和え
7	火	玉ねぎペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし かぼちゃマッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・コーン・人参・きゅうり柔らか煮 かぼちゃ柔らか煮 オクラ・人参・コーン・椎茸・えのきのスープ	唐揚げ かぼちゃのサラダ(ハム抜き) 天の川スープ(蒲鉾抜き)
8	水	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン柔らか煮 人参スティック チンゲン菜・コーン・玉ねぎのスープ	豚の生姜焼き(生姜抜き) 人参スティック チンゲン菜とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
9	木	小松菜ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 玉ねぎ・小松菜・人参・キャベツ柔らか煮 わかめ・麩・玉ねぎの味噌汁	鮭のマヨネーズ焼き 小松菜と油揚げのお浸し 麩とわかめの味噌汁
10	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・きゅうり柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・じゃが芋のスープ	三色そうめん(ハム抜き) 人参スティック スタミナ納豆(にんにく・生姜抜き)
13	月	玉ねぎペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし かぼちゃマッシュ 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・ごぼう・玉ねぎ・人参・椎茸柔らか煮 人参スティック わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	おからの炒り煮(ちくわ・こんにやく抜き) 人参スティック かぼちゃの味噌汁
14	火	小松菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・人参・キャベツ柔らか煮 玉ねぎ・えのきの味噌汁	鯖の塩焼き 海苔酢和え えのきと玉ねぎの味噌汁
15	水	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・人参・キャベツ・きゅうり・スパゲティ柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・じゃが芋のスープ	ゆかりごはん タンドリーチキン(にんにく抜き) スパゲティサラダ(ハム抜き) じゃが芋のスープ(ベーコン抜き)
16	木	豆腐ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・なす・玉ねぎ・三度豆柔らか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・人参のスープ	麻婆なす(にんにく抜き) 人参スティック 豆腐とわかめのスープ
17	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・グリーンピース柔らか煮 じゃが芋スティック もやし・人参・玉ねぎ・春雨のスープ	洋風おでん(ちくわ・ウインナー・平天抜き) じゃが芋スティック 春雨スープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
21	火	小松菜ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・小松菜すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・ミックスベジタブル・小松菜柔らか煮 人参スティック わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁	高野豆腐のそぼろ煮 人参スティック 小松菜と玉ねぎの味噌汁
22	水	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け なす・黄パプリカ・トマト・玉ねぎ・ピーマン柔らか煮 玉ねぎ・人参・レタスのスープ	わかめご飯 鮭のチーズパン粉焼き ラタトゥウ(にんにく抜き) レタスと卵のスープ
23	木	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・ほうれん草・赤パプリカ柔らか煮 人参スティック 豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・人参のスープ	チャブチ(にんにく抜き) 人参スティック 豆腐とチンゲン菜のスープ
24	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・三度豆柔らか煮 じゃが芋スティック わかめ・なめの味噌汁	鶏じゃが じゃが芋スティック なめこ油揚げの味噌汁
27	月	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・もやし・椎茸・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック わかめ・もやし・人参・玉ねぎのスープ	カレービーフン 人参スティック わかめスープ
28	火	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・コーン・人参柔らか煮 わかめ・豆腐・えのきの澄まし汁	白身魚の甘酢あんかけ キャベツとわかめのごまマヨ和え 豆腐とえのきの澄まし汁
29	水	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・れんこん・玉ねぎ・人参柔らか煮 人参スティック わかめ・もやし・玉ねぎの味噌汁	五目きんぴら(ちくわ・こんにやく抜き) 人参スティック もやしの味噌汁
30	木	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・人参・ピーマン・もやし・玉ねぎ柔らか煮 じゃが芋スティック キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸のスープ	豚肉とじゃが芋の炒め物(竹の子抜き) じゃが芋スティック 野菜スープ
31	金	小松菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・小松菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・小松菜・コーン・キャベツ・春雨柔らか煮 人参スティック キャベツ・なすの味噌汁	どうがめ汁(生姜抜き) 人参スティック 小松菜と春雨の和え物(ハム抜き)

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。
 ☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。
 ☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。
 ☆完了食については普通献立表を参考に比べて下さい。
 ☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味つけご飯は提供していません。