

# 2026年 6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	月	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 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・大豆・玉ねぎ・ひじき柔らかく煮 人参スティック 豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参の味噌汁	五目ひじき(ちくわ抜き) 人参スティック 豆腐と玉ねぎの味噌汁
2	火	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	白身魚・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	白身魚の煮付け キャベツ・きゅうり・人参柔らかく煮 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃが芋のスープ	鮭のソテー コールスローサラダ ポトフ(ウインナー抜き)
3	水	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	豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン柔らかく煮 じゃが芋スティック 千切り大根・人参・えのきのスープ	酢豚(干し椎茸・生姜抜き) じゃが芋スティック 千切り大根のスープ(にんにく抜き)
4	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・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豆腐・白菜・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜柔らかく煮 人参スティック クリームコーン缶・人参・チンゲン菜のスープ	豆腐のカレーあん 人参スティック 中華風コーンスープ
5	金	ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・三度豆柔らかく煮 じゃが芋スティック わかめ・ほうれん草・玉ねぎの味噌汁	肉じゃが(こんにやく抜き) じゃが芋スティック ほうれん草と油揚げの味噌汁
8	月	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 鰹だしと野菜スープ	合い挽きミンチ・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・スパゲティ柔らかく煮 人参スティック ツナ・レタス・玉ねぎ・人参のスープ	ミートスパゲティ 人参スティック レタススープ(干し椎茸抜き)
9	火	人参ペースト 小松菜ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし 小松菜すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・人参・えのき・玉ねぎ柔らかく煮 玉ねぎ・ごぼうの味噌汁	焼きししゃも 小松菜の納豆和え ごぼうの味噌汁
10	水	玉ねぎペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ柔らかく煮 人参・キャベツ・きゅうり・マカロニ柔らかく煮 キャベツ・玉ねぎ・人参・トマト缶・じゃが芋のスープ	わかめご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ(ハム抜き) ミネストローネ(ベーコン・にんにく抜き)
11	木	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・人参柔らかく煮 春雨・きゅうり・もやし・コーン柔らかく煮 わかめ・玉ねぎ・もやしの味噌汁	鶏肝の元氣煮(生姜・にんにく抜き) 春雨サラダ(ハム抜き) もやしと油揚げの味噌汁
12	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	牛肉・キャベツ・きゅうり・人参柔らかく煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	ハヤシルウ じゃが芋スティック フレンチドレッシングサラダ(ハム抜き)
15	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・椎茸・ミックスベジタブル・玉ねぎ柔らかく煮 人参スティック キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン・もやしのスープ	栄養汁 人参スティック 高野豆腐と干し椎茸の含め煮(干し椎茸抜き)
16	火	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 鰹だしと野菜スープ	合い挽きミンチ・玉ねぎ・人参柔らかく煮 きゅうり・キャベツ・コーン柔らかく煮 春雨・もやし・人参・玉ねぎのスープ	ハンバーグ きゅうりとツナのサラダ 春雨スープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
17	水	小松菜ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参柔らかく煮 玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁	鯖の香味焼き(にんにく・生姜抜き) キャベツと小松菜のおかか和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
18	木	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	豚肉・ごぼう・三度豆・人参・玉ねぎ柔らかく煮 人参スティック 豆腐・わかめ・えのきの味噌汁	豚肉とごぼうのしぐれ煮(こんにやく抜き) 人参スティック 豆腐とえのきの味噌汁
19	金	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 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・人参・ピーマン柔らかく煮 人参スティック わかめ・大根の味噌汁	焼きそば 人参スティック 大根と油揚げの味噌汁
22	月	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	ささみ・千切り大根・玉ねぎ・人参柔らかく煮 人参スティック キャベツ・玉ねぎの味噌汁	千切り大根とベーコンの炒め煮(ベーコン抜き) 人参スティック キャベツと玉ねぎの味噌汁
23	火	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし 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 人参・三度豆・じゃが芋柔らかく煮 わかめ・なす・玉ねぎ・しめじの味噌汁	鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら(ちくわ抜き) なすとしめじの味噌汁
24	水	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	じゃが芋マッシュ 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・三度豆・じゃが芋柔らかく煮 人参スティック 舞茸・ごぼう・人参のスープ	厚揚げと野菜のそぼろ煮(干し椎茸・にんにく・生姜抜き) 人参スティック 舞茸汁
25	木	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 鰹だしと野菜スープ	豚肉・きゅうり・もやし・キャベツ柔らかく煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・チンゲン菜のスープ	冷しゃぶサラダ 人参スティック むらくも汁
26	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	ささみ・人参・きゅうり・キャベツ柔らかく煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	チキンカレー じゃが芋スティック ミックスサラダ(ハム抜き)
29	月	大根ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・大根すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・椎茸・もやし・玉ねぎ・ピーマン柔らかく煮 大根スティック わかめ・大根・なめこの味噌汁	野菜ビーフン 大根スティック 大根となめこの味噌汁
30	火	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・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン柔らかく煮 人参スティック わかめ・玉ねぎの澄まし汁	鶏肉の味噌炒め(生姜・にんにく抜き) 人参スティック かきたま汁(蒲鉾抜き)

☆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。