

2026年

1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
日	曜	5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
6	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	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・トマト缶・玉ねぎ・人参・スパゲティ柔らか煮 じゃが芋スティック キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・人参のスープ	トマトとツナのスパゲティ(にんにく・生姜抜き) じゃが芋スティック 野菜スープ(ベーコン抜き)
7	水	白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干だし野菜スープ	ささみ・白菜柔らか煮 キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らか煮 白菜・わかめの味噌汁	鶏の照り焼き わかめとキャベツの酢の物 白菜と油揚げの味噌汁
8	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	白身魚・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	白身魚の煮付け 人参・えのき・ほうれん草柔らか煮 わかめ・しいたけの澄まし汁	鯛の塩焼き 白和え(こんにゃく抜き) 花麩とわかめの澄まし汁
9	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・コーン・きゅうりやわらか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	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)
13	火	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ごぼう・玉ねぎ・人参・椎茸柔らか煮 大根スティック 豆腐・大根・なめこの澄まし汁	おから炒り煮(ちくわ・こんにゃく抜き) 大根スティック ふぶき汁
14	水	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	白身魚・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	白身魚の煮付け かぼちゃ・玉ねぎ・人参・コーン柔らか煮 白菜・人参・えのき・しめじのスープ	ひじきご飯 鮭のチーズパン粉焼き かぼちゃのサラダ(ハム抜き) 白菜ときのこのスープ(ベーコン抜き)
15	木	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ柔らか煮 人参・もやし・きゅうり・キャベツ柔らか煮 千切り大根・人参の澄まし汁	鶏肝のしぐれ煮(生姜抜き) 豆苗の中華風サラダ(ハム抜き) 千切り大根の澄まし汁(干し椎茸抜き)
16	金	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 煮干だし野菜スープ	豚肉・キャベツ・椎茸・もやし・玉ねぎ・ビーフ柔らか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ・人参の味噌汁	野菜ビーフ 人参スティック 玉ねぎと油揚げの味噌汁
19	月	大根ペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・大根すりつぶし かぼちゃマッシュ 煮干だし野菜スープ	ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・人参柔らか煮 大根スティック わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	ふきよせ(ちくわ・こんにゃく抜き) 大根スティック かぼちゃの味噌汁
20	火	ほうれん草ペースト かぶペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし かぶすりつぶし 煮干だし野菜スープ	白身魚の煮付け ほうれん草・白菜・人参柔らか煮 かぶ・しめじの味噌汁	鯖の竜田揚げ(にんにく・生姜抜き) ほうれん草と白菜のごま和え かぶとしめじの味噌汁
21	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	ささみ・じゃがいもすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・ピーマン・もやし・じゃが芋柔らか煮 人参スティック チンゲン菜・玉ねぎ・コーンのスープ	豚肉とじゃが芋の炒め物(竹の子抜き) 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)
22	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・ほうれん草・玉ねぎ・ピーマン・春雨柔らか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ・人参・もやしスープ	チャブチエ(にんにく抜き) 人参スティック わかめスープ
23	金	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・じゃが芋すりつぶし 人参すりつぶし 煮干だし野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・三度豆・じゃが芋柔らか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・なめこの味噌汁	鶏じやが(こんにゃく抜き) 人参スティック 豆腐となめこの味噌汁
26	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	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・じゃが芋柔らか煮 人参スティック もやし・人参のスープ	ポークビーンズ 人参スティック もやしスープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
27	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・人参やわらか煮 小松菜すりつぶし 煮干だし野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・人参・キャベツ柔らか煮 玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁	鮭の塩焼き 海苔酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
28	水	白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・白菜・玉ねぎ・ピーマン・もやし柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参のスープ	八宝菜(ちくわ・生姜抜き) 人参スティック ラーメンスープ
29	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・チンゲン菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豆腐・人参・玉ねぎ・チンゲン菜柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・チンゲン菜のスープ	五目豆腐(干し椎茸・生姜抜き) 人参スティック むらくも汁
31	金	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・三度豆・じゃが芋柔らか煮 人参スティック 白菜・椎茸・人参のスープ	白菜と鶏団子のスープ(生姜抜き) 人参スティック ジャーマンポテト(ベーコン抜き)

☆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見比べて下さい。

☆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おりません。