

# 2026年 5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	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 鰹だしと野菜スープ	ささみ・人参・もやし・ほうれん草・コーン柔らかか煮 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 人参サラダ
7	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	ささみ・千切り大根・人参・玉ねぎ柔らかか煮 人参スティック 麩・わかめ・玉ねぎの味噌汁	鶏肉の照り焼き 千切り大根の炒め煮 麩とわかめの味噌汁
8	金	玉ねぎペースト 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	豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・トマト缶・マカロニ柔らかか煮 人参スティック 豆腐・人参・玉ねぎのスープ	ポークビーンズ 人参スティック 豆腐とニラのスープ
11	月	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	鶏ミンチ・玉ねぎ・ミックスベジタブル・小松菜柔らかか煮 人参スティック わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁	高野豆腐そぼろ煮 じゃが芋スティック 小松菜と玉ねぎの味噌汁
12	火	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・ピーマン・玉ねぎ・ほうれん草・春雨柔らかか煮 人参スティック チンゲン菜・コーン・玉ねぎのスープ	チャブチェ(にんにく抜き) 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)
13	水	キャベツペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン柔らかか煮 わかめ・しいたけ・そうめんの澄まし汁	豆ご飯 鮭のオニオンソースかけ 酢の物 そうめんの澄まし汁(蒲鉾・干し椎茸抜き)
14	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	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン柔らかか煮 人参スティック わかめ・えのき・ほうれん草・人参の澄まし汁	豚肉と野菜の味噌炒め(生姜・にんにく抜き) 人参スティック ほうれん草の澄まし汁
15	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 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・三度豆・じゃが芋柔らかか煮 人参スティック わかめ・なめこの味噌汁	鶏じゃが(ごんにやく抜き) 人参スティック なめこと油揚げの味噌汁
18	月	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	トマト缶・玉ねぎ・人参・スパゲティ柔らかか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参・じゃが芋のスープ	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 じゃが芋とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
19	火	小松菜ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・人参・キャベツ柔らかか煮 わかめ・椎茸の澄まし汁	鯖の味噌煮(生姜抜き) 小松菜と油揚げのお浸し はんぺんの澄まし汁(はんぺん抜き)
20	水	チンゲン菜ペースト 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 煮干しだしと野菜スープ	豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・玉ねぎ柔らかか煮 人参スティック わかめ・なす・玉ねぎの味噌汁	五目豆腐(干し椎茸・生姜抜き) 人参スティック なすと油揚げの味噌汁
21	木	人参ペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし さつま芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・人参柔らかか煮 きゅうり・もやし・キャベツ・コーン柔らかか煮 わかめ・玉ねぎ・さつま芋の味噌汁	鶏肝の元氣煮(生姜・にんにく抜き) ラーメンサラダ(ハム抜き) さつま芋と玉ねぎの味噌汁
22	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・玉ねぎ・人参・じゃが芋柔らかか煮 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	洋風おでん(ウインナー・平天・ちくわ抜き) じゃが芋スティック 野菜スープ
25	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 鰹だしと野菜スープ	牛肉・ピーマン・人参・玉ねぎ・もやし柔らかか煮 人参スティック 豆腐・もずく・人参のスープ	チンジャオロース(竹の子抜き) 人参スティック もずくスープ
26	火	かぼちゃペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・かぼちゃすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン柔らかか煮 人参スティック わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	豚の生姜焼き(生姜抜き) 人参スティック かぼちゃの味噌汁
27	水	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 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ひじき・ピーマン・えのき・玉ねぎ・人参・スパゲティ柔らかか煮 わかめ・玉ねぎ・人参・もやしのスープ	白身魚のフライ ひじきのスパゲティサラダ わかめスープ
28	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	ささみ・人参・三度豆・ごぼう・玉ねぎ柔らかか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎの澄まし汁	筑前煮(ちくわ・竹の子・干し椎茸・ごんにやく抜き) 人参スティック かきたま汁(蒲鉾抜き)
29	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・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・うどん柔らかか煮 人参スティック 玉ねぎ・えのきの味噌汁	焼きうどん 人参スティック えのきと玉ねぎの味噌汁

☆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。