

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