令和8年 6月 離 乳 食 献 立 表

□【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気にならないようにする食品
□ 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。
□ 新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。

	5～6か月頃	7～8か月	9～11か月	12か月	おやつ （9か月～）
1 22 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト キャベツと玉ねぎのペースト	おかゆ ささみと野菜のマッシュポテト 豆腐のスープ	おかゆ 肉団子 手づかみ野菜 玉ねぎのスープ	軟飯 ゴーヤーかくれんぼハンバーグ 手づかみ野菜 玉ねぎとワカメのみそ汁	ホットケーキ りんごのコンポート
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ,たまねぎ	【赤】ささ身,沖縄豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】キャベツ,人参	【赤】牛・ひき肉,豚・ひき肉,沖縄豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】たまねぎ,人参,きゅうり,ねぎ	【赤】牛・ひき肉,豚・ひき肉,沖縄豆腐【黄】米,じゃが芋,三温糖【緑】たまねぎ,ゴーヤー,人参,きゅうり,わかめ,ねぎ	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】りんご
2 16 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト さつま芋と大根の煮物	おかゆ 納豆 さつま芋と大根そぼろ煮 豆腐のスープ	おかゆ 納豆 肉団子の含め煮 けんちん汁	軟飯 納豆みそ 肉団子の含め煮 けんちん汁	トースト
	【赤】沖縄豆腐【黄】米,さつま芋【緑】大根	【赤】挽きわり納豆,鶏・ひき肉,沖縄豆腐【黄】米,さつま芋【緑】大根,人参	【赤】納豆,鶏・ひき肉,豚・ひき肉,沖縄豆腐【黄】米,片栗粉,里芋【緑】長ねぎ,人参,さやいんげん,大根,ごぼう,小松菜	【赤】納豆,花かつお,鶏・ひき肉,豚・ひき肉,沖縄豆腐【黄】米,三温糖,なたね油,片栗粉,里芋【緑】ねぎ,長ねぎ,人参,さやいんげん,大根,ごぼう,小松菜	【赤】【黄】コッペパン【緑】
3 17 水	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト	おかゆ 野菜と魚の煮物 大根の煮物 豆腐のスープ	おかゆ 野菜と魚の煮物 手づかみ野菜 チンゲン菜のスープ	軟飯 野菜と魚の甘酢あん 手づかみ野菜 チンゲン菜のスープ	ホットケーキ バナナ
	【赤】ホキ【黄】米【緑】たまねぎ,人参	【赤】ホキ,絹ごし豆腐【黄】米,片栗粉【緑】たまねぎ,人参,大根	【赤】ホキ,絹ごし豆腐【黄】米,片栗粉【緑】たまねぎ,人参,ピーマン,きゅうり,大根,チンゲンサイ	【赤】ホキ,絹ごし豆腐【黄】米,片栗粉,三温糖【緑】たまねぎ,人参,ピーマン,たけのこ,きゅうり,大根,チンゲンサイ	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】バナナ
4 18 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根のペースト	おかゆ ささみとさつま芋のうま煮 もずくのスープ	おかゆ 鶏肉とさつま芋のうま煮 手づかみ野菜 もずくのスープ	軟飯 鶏肉とさつま芋のうま煮 手づかみ野菜 もずくのみそ汁	しらすと野菜のおじや オレンジ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根	【赤】ささ身,沖縄豆腐,もずく【黄】米,さつま芋【緑】人参,さやいんげん	【赤】鶏もも肉,沖縄豆腐,もずく【黄】米,さつま芋【緑】人参,さやいんげん,オクラ,大根,ねぎ	【赤】鶏もも肉,沖縄豆腐,もずく【黄】米,さつま芋,三温糖【緑】人参,さやいんげん,オクラ,大根,ねぎ	【赤】しらす【黄】なが芋　すりおろし　冷凍,小麦粉【緑】人参,ニラ,コーン,オレンジ
5 19 金	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト	おかゆ 魚の煮物 ナスのトマト煮 豆腐のスープ	おかゆ 魚の煮物 ナスのトマト煮 へちま入り野菜スープ	ナスのミートスパゲティー ホキの黄金焼き(幼児食) へちま入り野菜スープ	ささみと野菜のみそおじや
	【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ,人参	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米【緑】なす,たまねぎ,人参,ホールトマト	【赤】赤魚,牛・ひき肉,豚・ひき肉,豚・レバー,沖縄豆腐【黄】米【緑】たまねぎ,人参,なす,ホールトマト,へちま	【赤】牛・ひき肉,豚・ひき肉,豚・レバー,ホキ,沖縄豆腐【黄】スパゲッティー,マヨドレ,パン粉【緑】たまねぎ,人参,なす,ホールトマト,クリームコーン,パセリ,へちま	【赤】【黄】米,あわ,押し麦,三温糖,いりごま　白【緑】べったら漬
6 13 土	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎと小松菜のペースト	おかゆ 魚と野菜の煮物 豆腐のスープ	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 わかめと豆腐のスープ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 わかめと豆腐のみそ汁	チーズと人参の蒸しケーキ オレンジ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ,小松菜	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米【緑】たまねぎ,人参,小松菜	【赤】豚Bロース肉,沖縄豆腐【黄】米【緑】たまねぎ,人参,小松菜,わかめ	【赤】豚Bロース肉,沖縄豆腐【黄】米,三温糖【緑】たまねぎ,人参,小松菜,わかめ,ねぎ	【赤】豆乳,チーズ【黄】ホットケーキミックス【緑】人参,オレンジ
8 29 月	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト	おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 トマトスープ	おかゆ ガパオライス 手づかみ野菜 ミネストローネ	軟飯 ガパオライス 手づかみ野菜 ミネストローネ	ふかし芋 スイカ
	【赤】赤魚【黄】米,じゃが芋【緑】たまねぎ	【赤】鶏・ひき肉【黄】米,じゃが芋【緑】ブロッコリー,人参,たまねぎ,トマト	【赤】豚・ひき肉,鶏・ひき肉【黄】米,片栗粉【緑】黄パプリカ,赤パプリカ　,ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー,人参,キャベツ,トマト	【赤】豚・ひき肉,鶏・ひき肉【黄】米,三温糖,片栗粉【緑】黄パプリカ,赤パプリカ　,ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー,人参,キャベツ,トマト	【赤】【黄】あかね芋【緑】すいか
9 30 火	つぶしがゆ 魚のペースト 野菜と豆乳のペースト	おかゆ 魚の煮物 野菜と豆乳の煮物	おかゆ 魚の煮物 キャベツのクタクタ煮 押し麦入りクリームスープ	コッペパン 魚の煮物 キャベツのクタクタ煮 押し麦入りクリームスープ	鮭と野菜のおじや グレープフルーツ
	【赤】赤魚,豆乳【黄】米【緑】たまねぎ,人参	【赤】赤魚,豆乳【黄】米,じゃが芋【緑】人参,たまねぎ	【赤】赤魚,鶏もも肉,豆乳【黄】米,じゃが芋,押し麦【緑】キャベツ,人参,たまねぎ	【赤】赤魚,鶏もも肉,豆乳【黄】コッペパン,三温糖,じゃが芋,押し麦【緑】キャベツ,人参,たまねぎ	【赤】べにざけ,焼きのり【黄】米,あわ,押し麦【緑】グレープフルーツ
10 24 水	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト	おかゆ 魚の煮物 ブロッコリーの煮物	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーとツナの煮物 なすのみそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーとツナの煮物 なすのみそ汁	バナナホットケーキ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ,人参	【赤】赤魚【黄】米【緑】ブロッコリー,人参,たまねぎ	【赤】鶏もも肉,シーチキン【黄】米【緑】たまねぎ,ブロッコリー,人参,きゅうり,なす,ねぎ	【赤】鶏もも肉,シーチキン【黄】米,三温糖【緑】たまねぎ,ブロッコリー,人参,きゅうり,なす,ねぎ	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】バナナ
11 25 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト	おかゆ 魚の煮物 かぼちゃの煮物 豆腐のスープ	おかゆ 魚の煮物 白菜と小松菜のあんかけ かぼちゃと豆腐のスープ	軟飯 魚のみそ煮 白菜と小松菜のあんかけ かぼちゃのみそ汁	ささみと野菜のおじや
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ,たまねぎ	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ,人参,たまねぎ	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米【緑】はくさい,小松菜,人参,かぼちゃ,たまねぎ	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米,三温糖【緑】はくさい,小松菜,人参,かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ	【赤】ささ身【黄】米【緑】たまねぎ,小松菜
12 26 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜とじゃが芋の煮物	おかゆ 人参とじゃが芋の煮物 豆腐のスープ	おかゆ 豆腐と小松菜の煮物 とうがん汁	軟飯 ひじきのふりかけ 豆腐と小松菜の煮物 とうがん汁	ホットケーキ バナナ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】小松菜	【赤】沖縄豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】人参,小松菜	【赤】沖縄豆腐,シーチキン【黄】米,車麩,じゃが芋【緑】小松菜,人参,とうがん,ねぎ	【赤】花かつお,沖縄豆腐,シーチキン【黄】米,三温糖,車麩,じゃが芋【緑】ほしひじき,小松菜,人参,とうがん,ねぎ	【赤】豆乳,シーチキン【黄】小麦粉,なたね油,三温糖【緑】バナナ
20 27 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと小松菜のペースト	おかゆ ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ	おかゆ 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ	チーズトースト
	【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】昆布,たまねぎ,小松菜	【赤】ささ身,絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参,小松菜,たまねぎ	【赤】豚Bロース肉,絹ごし豆腐【黄】米【緑】たまねぎ,人参,小松菜,ねぎ	【赤】豚Bロース肉,絹ごし豆腐【黄】米,三温糖【緑】たまねぎ,人参,小松菜,ねぎ	【赤】ピザ用チーズ【黄】食パ【緑】
15 月	つぶしがゆ 魚のペースト 大根と人参のペースト	おかゆ ささみとブロッコリーの煮物 大根と人参の煮物	おかゆ 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 大根のスープ	軟飯 鶏肉の煮物 手づかみ野菜 イナムドゥチ汁	小松菜とチーズのホットケーキ りんごのコンポート
	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根,人参	【赤】ささ身【黄】米【緑】ブロッコリー,大根,人参	【赤】鶏もも肉,豚Bロース肉,厚揚げ【黄】米【緑】ブロッコリー,人参,大根,ねぎ	【赤】鶏もも肉,豚Bロース肉,厚揚げ【黄】米,三温糖【緑】ブロッコリー,人参,大根,ねぎ	【赤】粉チーズ【黄】バター,米油　,三温糖,小麦粉,すりごま　白【緑】小松菜,りんご