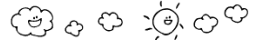


# 令和8年 5月 離乳食献立表



- 【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~)
15 金	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 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、玉ねぎ	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、人参、玉ねぎ	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 キャベツと豚肉のあんかけ コーンスープ 【赤】赤魚、豚ロース肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、クリームコーン	軟飯(12~) ホキの人参ソース焼き キャベツと豚肉のあんかけ コーンスープ 【赤】赤魚、豚ロース肉、絹ごし豆腐【黄】米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖【緑】人参、パセリ、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、クリームコーン	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
29 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト さつま芋と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】大根	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 さつま芋と大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】大根、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 さつま芋のスープ 【赤】赤魚、豚ロース肉、厚揚げ【黄】米、さつまいも【緑】大根、人参、長ねぎ	軟飯(12~) 白身魚の煮物 さつま芋の味噌汁 棒チーズ 【赤】赤魚、豚ロース肉、厚揚げ、棒チーズ【黄】米、三温糖、さつまいも【緑】大根、人参、長ねぎ	しらすと野菜のおじや オレンジ 【赤】しらす、花かつお【黄】米、あわ、三温糖、いりごま【緑】あおのり、オレンジ
7 21 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と玉ねぎの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ	おかゆ(7~) ささ身のトマト煮 白菜の煮物 バナナヨーグルト 【赤】ささ身、プレーンヨーグルト【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、白菜、バナナ	おかゆ(9~) ささ身のトマト煮 白菜とマカロニのスープ バナナヨーグルト 【赤】豚、ひき肉、牛、ひき肉、チーズ、プレーンヨーグルト【黄】米、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、白菜、バナナ	タコライス 白菜とマカロニのスープ バナナヨーグルト 【赤】豚、ひき肉、牛、ひき肉、チーズ、プレーンヨーグルト【黄】米、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、白菜、えのき、バナナ	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
8 22 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツと玉ねぎの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 キャベツの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 手づかみ野菜 野菜スープ 【赤】赤魚、鶏もも肉【黄】米【緑】キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ	軟飯(12~) 白身魚の煮物 手づかみ野菜 野菜スープ 【赤】赤魚、鶏もも肉【黄】米、三温糖【緑】キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ	ささ身と野菜のおじや りんごのコンポート 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、りんご
11 25 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と白菜のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、白菜	おかゆ(7~) ささ身と野菜の煮物 大根と白菜の煮物 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、大根、白菜、ブロッコリー	おかゆ(9~) 肉団子 手づかみ野菜 トマトと根菜のスープ 【赤】豚、ひき肉、厚揚げ【黄】米、片栗粉【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ひじき、大根、ブロッコリー、トマト、白菜、ねぎ	軟飯(12~) 肉団子 手づかみ野菜 トマトと根菜の味噌汁 【赤】豚、ひき肉、厚揚げ【黄】米、片栗粉【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ひじき、大根、ブロッコリー、トマト、白菜、ねぎ	チーズ入りホットケーキ りんごのコンポート 【赤】牛乳、粉チーズ【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】りんご
12 26 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 人参とあかね芋のポタージュスープ 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、あかね芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(7~) 魚と野菜の煮物 人参とあかね芋のポタージュスープ 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、あかね芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(9~) 鶏もも肉の煮物 豚肉と野菜の煮物 人参とあかね芋のポタージュスープ 【赤】鶏もも肉、豚ロース肉、豆乳【黄】米、あかね芋【緑】人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ	軟飯(12~) 鶏もも肉の煮物 豚肉と野菜の煮物 人参とあかね芋のポタージュスープ 【赤】鶏もも肉、豚ロース肉、豆乳【黄】米、三温糖、あかね芋【緑】人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ	鶏肉と野菜のおじや 【赤】鶏もも肉【黄】米、あわ、なたね油【緑】人参、たけのこ、乾しいたけ、ねぎ
13 27 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト さつま芋と人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米、さつまいも【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(7~) ささ身とさつま芋のマッシュポテト 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米、さつまいも【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(9~) 豚肉の煮物 さつま芋とチーズのサラダ 小松菜のスープ 【赤】豚ロース肉、チーズ、沖縄豆腐【黄】米、さつまいも、マヨネーズ【緑】玉ねぎ、きゅうり、人参、りんご、こまつな、ねぎ	軟飯(12~) 豚肉の煮物 さつま芋とチーズのサラダ 小松菜のみそ汁 【赤】豚ロース肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、さつまいも、マヨネーズ【緑】玉ねぎ、きゅうり、人参、りんご、こまつな、ねぎ	ホットケーキ オレンジ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】オレンジ
14 28 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 手づかみ野菜 大根と豆腐のすまし汁 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】アスパラガス、若菜、人参、大根、ねぎ	軟飯(12~) 白身魚の味噌煮 手づかみ野菜 大根と豆腐のすまし汁 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】アスパラガス、若菜、人参、大根、ねぎ	ささ身と野菜のおじや バナナ 【赤】ささ身【黄】米【緑】大根、人参、バナナ
16 23 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(7~) 魚のもずくあんかけ 豆腐のスープ 【赤】赤魚、もずく、塩抜き、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(9~) もずく丼 豆腐とわかめのスープ 【赤】もずく、塩抜き、豚、ひき肉、枝豆(冷凍むき枝豆)、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、わかめ、ねぎ	軟飯(12~) もずく丼 豆腐とわかめのみそ汁 【赤】もずく、塩抜き、豚、ひき肉、枝豆(冷凍むき枝豆)、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉、三温糖【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、わかめ、ねぎ	人参入りホットケーキ バナナ 【赤】豆乳【黄】ホットケーキミックス、三温糖、バター、コーンフレーク【緑】人参、バナナ
18 29 月 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と白菜のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、白菜	おかゆ(7~) ささ身のマッシュポテト 大根と白菜の煮物 【赤】ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、大根、白菜、人参	おかゆ(9~) 豚肉と野菜のトマト煮 手づかみ野菜 白菜のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】人参、きゅうり、ブロッコリー、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	軟飯(12~) 豚肉と野菜のトマト煮 手づかみ野菜 白菜のスープ 【赤】豚ロース肉【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、白菜	豆腐入りホットケーキ 【赤】絹ごし豆腐【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
19 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋とブロッコリーのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 手づかみ野菜 アーサ汁 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参、アーサ、大根、ねぎ	軟飯(12~) 白身魚の煮物 手づかみ野菜 アーサ汁 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参、アーサ、大根、ねぎ	ささ身と野菜のおじや バナナ 【赤】ささ身【黄】米【緑】大根、人参、バナナ
20 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と大根のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、大根	おかゆ(7~) ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、大根	おかゆ(9~) 鶏もも肉の煮物 手づかみ野菜 なめこのみそ汁 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】人参、きゅうり、ブロッコリー、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	軟飯(12~) 鶏もも肉の煮物 手づかみ野菜 なめこのみそ汁 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】人参、きゅうり、ブロッコリー、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	キャベツとチーズのおやき 【赤】牛乳、チーズ【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】キャベツ
30 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と小松菜のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、こまつな	おかゆ(7~) ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】こまつな、大根、人参	おかゆ(9~) 鶏とごぼうのスープ ヨーグルト 【赤】鶏もも肉、沖縄豆腐、ヨーグルト【黄】米【緑】ささ身、ごぼう、長ねぎ、大根、人参、こまつな	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 ヨーグルト 【赤】玉揚げ、鶏もも肉、沖縄豆腐、ヨーグルト【黄】米【緑】ささ身、ごぼう、長ねぎ、大根、人参、こまつな	ツナとチーズのトースト(パン粥) オレンジ 【赤】シーチキン、チーズ【黄】食パン 6枚切り【緑】オレンジ