

令和8年度 5月 離乳食献立表

日/曜	5~6ヶ月頃 なめらかにすりつぶした状態 ※たんぱく源は6ヶ月からです。	7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ	9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ
1・15日 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも 人参 ほうれん草)	やわらか粥 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉 じゃがいも 人参 ほうれん草) 味噌汁(キャベツ)	お粥~軟飯 鶏肉と高野豆腐と野菜の煮物 (鶏肉 高野豆腐 じゃがいも 人参 ほうれん草) 味噌汁(キャベツ)
2・16日 土	うどんのくたくた煮 (うどん 人参 ほうれん草)	くたくたうどん (うどん 豚肉 人参 ほうれん草) つぶし果物	やわらかうどん (うどん 豚肉 人参 ほうれん草) 刻み果物
7・21 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (大根 人参 キャベツ)	やわらか粥 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐 ツナ缶 大根 人参) 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)	お粥~軟飯 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 ツナ缶 大根 人参) 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)
8・22 金	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 豚肉と豆腐のやわらか煮 (豚ひき肉 豆腐 人参 玉ねぎ) スープ(チンゲン菜 人参)	お粥~軟飯 豚肉と豆腐と卵の煮物 (卵 豚ひき肉 豆腐 人参 玉ねぎ) スープ(チンゲン菜 人参)
9・23 土	素麺のくたくた煮 (素麺 人参 玉ねぎ)	くたくたスパゲッティ (スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ) つぶし果物(果物)	やわらかスパゲッティ (スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ) 刻み果物(果物)
11・25 月	うどんのくたくた煮 (うどん 人参 ほうれん草 玉ねぎ)	くたくた野菜うどん (うどん 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ) やわらか和え物(チンゲン菜 人参)	野菜うどん (うどん 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ) 和え物(チンゲン菜 人参)
12・26 火	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 人参 キャベツ ミルク)	やわらか粥 鶏ひき肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉 じゃがいも 人参 キャベツ) スープ(玉ねぎ)	お粥~軟飯 鶏ひき肉と卵の炒め物 (鶏ひき肉 卵 じゃがいも 人参 キャベツ) スープ(玉ねぎ)
13・27 水	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 人参 玉ねぎ ミルク)	やわらか粥 豚肉と野菜のミルク煮 (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ミルク) つぶし果物(果物)	お粥~軟飯 ホワイトシチュー (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ミルク 牛乳) 刻み果物(果物)
14・28 木	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 人参 大根)	やわらか粥 魚と野菜のやわらか煮 (魚 人参 キャベツ) けんちん汁(人参 大根 豆腐)	お粥~軟飯 魚と野菜の煮物 (魚 人参 キャベツ) けんちん汁(人参 大根 豆腐)
29 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (玉ねぎ 小松菜 人参)	やわらか粥 鶏ひき肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉 豆腐 小松菜 人参) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	お粥~軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 豆腐 小松菜 人参) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)
30 土	うどんのくたくた煮 (うどん 人参 ほうれん草)	くたくたうどん (うどん 豚肉 人参 ほうれん草) つぶし果物	やわらかうどん (うどん 豚肉 人参 ほうれん草) 刻み果物
18 月	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 人参 チンゲン菜)	やわらか粥 豆腐と野菜のやわらか煮 (ツナ缶 豆腐 人参 玉ねぎ) スープ(チンゲン菜)	お粥~軟飯 豆腐と野菜の煮物 (ツナ缶 豆腐 人参 玉ねぎ) スープ(チンゲン菜)
19 火	パン粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 人参 玉ねぎ ミルク)	やわらかパン粥 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ミルク) つぶし果物(果物)	パン粥~パン ホワイトシチュー (鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ミルク 牛乳) 刻み果物(果物)
20 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (小松菜 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉 小松菜 人参) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	お粥~軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉 小松菜 人参) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)
こどもの日	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (人参 ほうれん草 玉ねぎ)	やわらか粥 魚と野菜のやわらか煮 (魚 大根 人参) 味噌汁(ほうれん草 玉ねぎ)	お粥~軟飯 魚と野菜の煮物 (魚 大根 人参) 味噌汁(ほうれん草 玉ねぎ)
誕生会	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも 人参 キャベツ)	やわらか粥 豚肉と野菜のやわらか煮 (豚肉 じゃがいも 人参 キャベツ) スープ(豆腐 玉ねぎ)	お粥~軟飯 豚肉と野菜の煮物 (豚肉 じゃがいも 人参 キャベツ) スープ(豆腐 玉ねぎ)

※当園では、離乳食の提供は中期(生後7~8か月頃)からを基本としています。

ご家庭で初期のペースト状の離乳食を進めていただき、食慣れてきた段階で提供を開始いたします。

お子様一人ひとりの消化機能に配慮し、食材チェック表で食べた食材・アレルギー・食べ方の様子を共有しながら進めてまいります。

ご不安な点等ございましたら園にご相談ください。