

令和8年度



離乳食 献立表



西原町立 坂田保育所 945-5306

月齢 固さの 目安	5,6カ月頃 (初期) トロトロ ヨーグルト状	7,8カ月頃 (中期) 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐くらい	9~11ヶ月 (後期) 歯ぐきでつぶせる固さ バナナくらい	12~18カ月頃 (完了期) 歯ぐきでかめる固さ 肉団子くらい	月齢 固さの 目安	5,6カ月頃 (初期) トロトロ ヨーグルト状	7,8カ月頃 (中期) 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐くらい	9~11ヶ月 (後期) 歯ぐきでつぶせる固さ バナナくらい	12~18カ月頃 (完了期) 歯ぐきでかめる固さ 肉団子くらい
1 (水)	入所式				16 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト かぼちゃペースト 絹豆腐ペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん マーボ豆腐 (豆腐 ひき肉 玉ねぎ 人参) ブロッコリーのおかか和え すまし汁 (かつおだし)
2 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト かぼちゃペースト 絹豆腐ペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん マーボ豆腐 (豆腐 ひき肉 玉ねぎ 人参) ブロッコリーのおかか和え すまし汁 (かつおだし)	17 (金)	つぶしがゆ 絹豆腐ペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 人参 ブロッコリー) ささみのほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 ブロッコリー) ささみのきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん 春巻きざきざみ ポテトサラダざきざみ (じゃがいも 人参 きゅうり) すまし汁 (かつおだし)
3 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト かぼちゃペースト ブロッコリーペースト	全粥 野菜のやわらか煮 (人参 かぼちゃ ブロッコリー) ささみのほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 野菜のきざみ煮 (人参 かぼちゃ ブロッコリー) ささみのきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん 鶏肉の照り焼きざきざみ かぼちゃサラダ (かぼちゃきゅうり人参マヨネーズ) すまし汁 (かつおだし)	18 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト 絹豆腐ペースト かぼちゃペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん 鶏肉の照り焼きざきざみ かぼちゃサラダ (かぼちゃきゅうり人参マヨネーズ) すまし汁 (かつおだし)
4 (土)	つぶしがゆ 絹豆腐ペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 ブロッコリー 人参) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 ブロッコリー 人参) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	ぞうすい(米 人参) すまし汁 (かつおだし) いわしのしょうが煮ざきざみ (いわし しょうが) すまし汁 (かつおだし)	20 (月)	つぶしがゆ 人参ペースト かぼちゃペースト ブロッコリーペースト	全粥 野菜のやわらか煮 (かぼちゃ 人参 ブロッコリー) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 野菜のきざみ煮 (かぼちゃ 人参 ブロッコリー) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん 焼きギョーザざきざみ ブロッコリーソテーざきざみ (ブロッコリー 人参 玉ねぎ) すまし汁 (かつおだし)
6 (月)	つぶしがゆ 絹豆腐ペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 ブロッコリー 人参) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 ブロッコリー 人参) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん チーズはんぺんフライざきざみ きんぴらごぼうざきざみ (ごぼう 人参 豚肉 こんにゃく) すまし汁 (かつおだし)	21 (火)	つぶしがゆ 絹豆腐ペースト 人参ペースト かぼちゃペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) ささみのやわらか煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) ささみのきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	スラグティーマートソースざきざみ (スラグティーン ひき肉 人参 玉ねぎ) きゅうりととまとのサラダざきざみ (きゅうり とまと) スープ(玉ねぎ)
7 (火)	つぶしがゆ 人参ペースト かぼちゃペースト ブロッコリーペースト	全粥 野菜のやわらか煮 (かぼちゃ ブロッコリー 人参) ささみのほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 野菜のきざみ煮 (かぼちゃ ブロッコリー 人参) ささみのきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん 豚肉の生姜焼きざきざみ(玉ねぎ) スティックきゅうりざきざみ すまし汁 (かつおだし)	22 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト 人参ペースト 絹豆腐ペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん 肉じゃがざきざみ (じゃがいも 人参 玉ねぎ豚肉) 白飯の和え物ざきざみ(きゅうり豚肉) すまし汁 (かつおだし)
8 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト	全粥 野菜のやわらか煮 (かぼちゃ ブロッコリー 人参) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 野菜のきざみ煮 (かぼちゃ ブロッコリー 人参) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん 白身魚の照り焼きざきざみ 大根の和え物ざきざみ (大根 きゅうり おかか) すまし汁 (かつおだし)	23 (木)	つぶしがゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト かぼちゃペースト	全粥 野菜のやわらか煮 (かぼちゃ ブロッコリー 人参) ささみのやわらか煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 野菜のきざみ煮 (かぼちゃ ブロッコリー 人参) ささみのきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	お弁当日
9 (木)	つぶしがゆ 絹豆腐ペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 ブロッコリー 人参) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし) 芽がゆ(米 さつまいも)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 ブロッコリー) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし) 芽がゆ(米 さつまいも)	カレーライスざきざみ (精白米 じゃが芋 人参 豚肉) ブロッコリーと豆のつなぎざきざみ (ブロッコリー ひよこ豆) すまし汁 (かつおだし) 焼きいも	24 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト 絹豆腐ペースト かぼちゃペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 人参 じゃがいも) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 じゃがいも) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん 厚揚げのそぼろ煮ざきざみ (厚揚げ ひき肉 玉ねぎ) マカロニサラダざきざみ すまし汁 (かつおだし)
10 (金)	つぶしがゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト 絹豆腐ペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 ブロッコリー 人参) ささみのやわらか煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 かぼちゃ)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 ブロッコリー) ささみのきざみ煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 かぼちゃ)	軟飯~ごはん 南瓜コロッケざきざみ ふちゃんブルーざきざみ (ふちゃんブルー 人参 玉ねぎ) すまし汁 (かつおだし) アガラサーざきざみ ナポリタンざきざみ (スパ麺 玉ねぎ 人参 ピーマン ベーコン) ポテトフライざきざみ すまし汁 (かつおだし) ふりかけおにぎり	25 (土)	つぶしがゆ ブロッコリーペースト 絹豆腐ペースト かぼちゃペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) ささみのほくし煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 人参)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 かぼちゃ) ささみのきざみ煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 人参)	焼きうどんざきざみ (キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ 豚肉 うどん) ポークしゅうまいざきざみ すまし汁 (かつおだし) ふりかけおにぎり
11 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト かぼちゃペースト ブロッコリーペースト	全粥 野菜のやわらか煮 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 ブロッコリー)	全粥~軟飯 野菜のきざみ煮 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 ブロッコリー)	軟飯~ごはん ミートボールケチャップ焼きざきざみ 切干大根ざきざみ (大根 昆布 豚肉 人参) すまし汁 (かつおだし) さつまいもスティック	27 (月)	つぶしがゆ 絹豆腐ペースト かぼちゃペースト 人参ペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 ブロッコリー かぼちゃ) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 ブロッコリー かぼちゃ) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん 白身魚フライざきざみ ブロッコリーとコーンのサラダざきざみ (ブロッコリー コーン) すまし汁 (かつおだし) ふうすく
13 (月)	つぶしがゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト かぼちゃペースト	全粥 野菜のやわらか煮 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) ささみのほくし煮 すまし汁 (かつおだし) 芽がゆ(米 さつまいも)	全粥~軟飯 野菜のきざみ煮 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) ささみのきざみ煮 すまし汁 (かつおだし) 芽がゆ(米 さつまいも)	軟飯~ごはん ミートボールケチャップ焼きざきざみ 切干大根ざきざみ (大根 昆布 豚肉 人参) すまし汁 (かつおだし) さつまいもスティック	28 (火)	つぶしがゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト かぼちゃペースト	全粥 野菜のやわらか煮 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) ささみのほくし煮 すまし汁 (かつおだし) パンがゆ(食パン 粉ミルク)	全粥~軟飯 野菜のきざみ煮 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) ささみのきざみ煮 すまし汁 (かつおだし) パンがゆ(食パン 粉ミルク)	軟飯~ごはん 鶏肉の唐揚げざきざみ 大根炒めざきざみ (大根 人参 いんげん) すまし汁 (かつおだし) ジャムサンド
14 (火)	つぶしがゆ 人参ペースト かぼちゃペースト 絹豆腐ペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 人参 ブロッコリー) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 ブロッコリー)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 ブロッコリー) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 ブロッコリー)	魚の天ぷらざきざみ 豆腐野菜チャンプルーざきざみ (豆腐 人参 人参 ピーマン 豚肉) すまし汁 (かつおだし) 蒸しまんじゅうざきざみ	29 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト 絹豆腐ペースト	全粥 野菜のやわらか煮 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし)	全粥~軟飯 野菜のきざみ煮 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし)	軟飯~ごはん 野菜コロッケざきざみ 人参シリシリざきざみ (人参 玉ねぎ ニラ 卵 ツツ) すまし汁 (かつおだし) 野菜入りホットケーキざきざみ
15 (水)	つぶしがゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト 絹豆腐ペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐 人参 ブロッコリー) ささみのほくし煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 かぼちゃ)	全粥~軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 人参 ブロッコリー) ささみのきざみ煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 かぼちゃ)	軟飯~ごはん 和風ハンバーグざきざみ 春雨サラダざきざみ (春雨 きゅうり ハム) すまし汁 (かつおだし)	30 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト かぼちゃペースト	全粥 野菜のやわらか煮 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) 白身魚のほくし煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 ブロッコリー)	全粥~軟飯 野菜のきざみ煮 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) 白身魚のきざみ煮 すまし汁 (かつおだし) 野菜がゆ(米 ブロッコリー)	軟飯~ごはん 野菜コロッケざきざみ 人参シリシリざきざみ (人参 玉ねぎ ニラ 卵 ツツ) すまし汁 (かつおだし) 野菜入りホットケーキざきざみ

昭和の日(休園)

