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ヶ月（初期） トロトロ ヨーグルト状	7、8ヶ月（中期） 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐くらい	9～11ヶ月（後期） はぐきでつぶせる固さ バナナくらい	12～18ヶ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
1 （金）	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 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 （かぼちゃ　ブロッコリー　人参） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （かぼちゃ　ブロッコリー　人参） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん かぼちゃと豚肉の煮物 白菜の和え物きざみ （白菜　錦糸卵　きゅうり） すまし汁（かつおぶし）りんごスライス サーターアンダギー（1/2）
2 （土）	つぶしがゆ 人参ペースト ブロッコリーのペースト かぼちゃのペースト	全粥 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	ぞうすい（米　人参　ねぎ） いわしのみぞれ煮ほぐし （いわし　しょうが） すまし汁（わかめ）きざみ（薄味） ホットケーキきざみ
7 （木）	つぶしがゆ かぼちゃペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト	全粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 （かぼちゃ　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （かぼちゃ　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん 春巻ききざみ ブロッコリーソテーきざみ （ブロッコリー　玉ねぎ　人参　ベーコン） すまし汁（かつおぶし） 蒸しまんじゅうきざみ
8 （金）	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 ささみのほぐし煮 野菜のやわらか煮 （かぼちゃ　ブロッコリー　人参） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （かぼちゃ　ブロッコリー　人参） 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 豚肉のしょうが焼きざみ かぼちゃサラダ （卵　きゅうり） すまし汁（ねぎ）（薄味） 野菜てんぷらきざみ
9 （土）	つぶしがゆ ブロッコリーペースト 絹豆腐のペースト かぼちゃペースト	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （ブロッコリー　絹豆腐　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　絹豆腐　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	ナポリタンきざみ （スパ麺　玉ねぎ　人参 ピーマン　ベーコン） ポテトフライきざみ スープ（わかめ）（薄味） おにぎり
11 （月）	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 ささみほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （かぼちゃ　人参　絹豆腐） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （かぼちゃ　人参　絹豆腐） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	軟飯～ごはん メンチカツきざみ きんぴらごぼうきざみ （ごぼう　人参　豚肉　こんにゃく） すまし汁（白菜）（薄味） くずもち
12 （火）	つぶしがゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト かぼちゃのペースト	全粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん ミートボールケチャップ煮きざみ 人参シリシリーきざみ （人参　卵　玉ねぎ　ニラ　ツナ） ソーメン汁（ねぎ）りんごスライス プリン/クラッカー
13 （水）	つぶしがゆ 人参ペースト 絹豆腐のペースト かぼちゃのペースト	全粥 ささみほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） 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 和風ハンバーグきざみ （豚ひき肉豆腐玉ねぎ人参ピーマン卵パン粉） マカロニサラダきざみ （きゅうりハム人参マヨネーズ） 手作り誕生ケーキきざみ
14 （木）	つぶしがゆ かぼちゃのペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト	全粥 ささみほぐし煮 野菜のやわらか煮 （人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	スパゲティーきざみ煮 （スパゲティー　豚ひき肉　豚レバー 玉ねぎ　人参　トマト　ピーマン） ブロッコリーと豆のサラダ すまし汁（かつおだし） 鮭おにぎり
15 （金）	つぶしがゆ 絹豆腐のペースト ブロッコリーペースト 人参のペースト	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　ブロッコリー人参） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　ブロッコリー人参） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん 白身魚の照り焼ききざみ 豆腐チャンプルーきざみ （豆腐キャベツピーマン人参豚肉） そば汁（ねぎ）（薄味）きざみバナナ 蒸しまんじゅうきざみ
16 （土）	つぶしがゆ 人参ペースト 絹豆腐のペースト かぼちゃペースト	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （人参　絹豆腐　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （人参　絹豆腐　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	ぞうすい（米　人参　ねぎ） かぼちゃの煮つけきざみ （かぼちゃ　ツナ） すまし汁（わかめ）きざみ（薄味） バナナ（1/2）

月齢 固さの目安	5.6ヶ月（初期） トロトロ ヨーグルト状	7、8ヶ月（中期） 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐くらい	9～11ヶ月（後期） はぐきでつぶせる固さ バナナくらい	12～18ヶ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
18 （月）	つぶしがゆ かぼちゃのペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト	全粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 （かぼちゃ　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （かぼちゃ　人参　大豆　こんにゃく） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん チーズはんぺんきざみ ひじき炒めきざみ （ひじき　人参　大豆　こんにゃく） みそ汁（青菜）（薄味）オレンジきざみ 焼きケーキ
19 （火）	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 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　白菜）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　白菜）	軟飯～ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼きざみ 白菜の炒め煮きざみ （白菜　人参　玉ねぎ　ツナ） ゆし豆腐（ねぎ）（薄味）バナナ ヒラヤーチーきざみ
20 （水）	つぶしがゆ 人参ペースト じゃがいもペースト ブロッコリーペースト	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやわらか煮 （人参　じゃがいも　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　じゃがいも　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	カレーライスきざみ （じゃがいも　人参　玉ねぎ　豚肉　ピーマン） ブロッコリーよコーンのサラダきざみ コンソメスープきざみ（薄味） りんごきざみ ジャムサンド
21 （木）	つぶしがゆ 絹豆腐のペースト 人参ペースト かぼちゃのペースト	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　大根）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　大根）	軟飯～ごはん 野菜コロッケきざみ 大根炒めきざみ （大根人参いんげん豚肉） すまし汁（かつおだし）グレープフルーツゼリー 蒸しパンきざみ
22 （金）	つぶしがゆ 絹豆腐のペースト 人参ペースト かぼちゃのペースト	全粥 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（ねぎ） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん マーボー豆腐きざみ （豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参） きゅうりの中華サラダきざみ すまし汁（かつおだし）（薄味）バナナ さつまいもスティック
23 （土）	つぶしがゆ 絹豆腐のペースト 冬瓜ペースト かぼちゃのペースト	全粥 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　冬瓜　かぼちゃ） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　冬瓜　かぼちゃ） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	ぞうすい（米　人参　ねぎ） 冬瓜と厚揚げの煮物 （冬瓜　ツナ　ねぎ） すまし汁（かつおだし）（薄味） ちんびんきざみ
25 （月）	つぶしがゆ かぼちゃのペースト ブロッコリーペースト	全粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 （人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 豆腐と野菜のきざみ煮 （人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん かぼちゃコロッケきざみ 千切りイリチーきざみ （切干大根　昆布　椎茸　豚肉　人参） すまし汁（かつおだし）（薄味）オレンジきざみ 玄米フレークスナック
26 （火）	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 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん チキンの照り煮 春雨サラダきざみ （春雨　きゅうり　ハム） ゆし豆腐（ねぎ）（薄味）バナナ 甘納豆入りホットケーキきざみ
27 （水）	つぶしがゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやわらか煮 （じゃがいも　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （じゃがいも　人参　ブロッコリー） 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 肉じゃがきざみ （じゃがいも　人参　玉ねぎ　豚肉） ブロッコリーのおかか和え すまし汁（わかめ）（薄味）りんごきざみ 揚げパンきざみ
28 （木）	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 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米さつまいも）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米さつまいも）	お弁当日 手作りきんとんパイ
29 （金）	つぶしがゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト 絹豆腐ペースト	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん 白身魚のカレー風味揚げきざみ ふチャンプルーきざみ （ふ卵キャベツ人参ニラツナ） そば汁（ねぎ）（薄味）きざみグレープフルーツゼリー 手作りクッキー/バナナ
30 （土）	つぶしがゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト かぼちゃのペースト	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	焼きうどんきざみ （うどん　キャベツ　玉ねぎ　ニラ　人参） ポークしゅうまいきざみ （豚肉　玉ねぎ） すまし汁（豆腐）きざい（薄味） おにぎり

※天候や材料等の都合により献立を変更する場合があります。