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 バナナぐらい	12～18ヵ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
1 （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 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（かつおぶし） 芋がゆ（米　さつまいも）	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（かつおぶし） 芋がゆ（米　さつまいも）	軟飯～ごはん ミートボールきざみ煮（薄味） スパゲティーサラダきざみ みそ汁（わかめ）（薄味）きざみ オレンジきざみ さつまいもスティック
2 （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） ささみのほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	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（かつおぶし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	軟飯～ごはん チキンの照り煮ききざみ 人参シリシリーキザミ （人参　玉ねぎ　ニラ　ツナ缶） すまし汁（かつおだし） アガラサーきざみ
3 （水）	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 大根ペースト	全粥 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （かぼちゃ　人参　大根　絹豆腐） 白身魚ほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	全粥～軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （かぼちゃ　人参　大根　絹豆腐） 白身魚のきざみ煮 すまし汁（かつおぶし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	軟飯～ごはん かぼちゃコロッケきざみ 大根炒め （大根　人参　豚肉　こんにゃく） ゆし汁（豆腐）きざみ（薄味）りんごきざみ ツナサンドきざみ
4 （木）	つぶしがゆ 人参ペースト 絹豆腐ペースト 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 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （人参　絹豆腐　ブロッコリー　じゃがいも） すまし汁（かつおぶし） フレークがゆ（米　フレーク）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （人参　絹豆腐　ブロッコリー　じゃがいも） すまし汁（かつおぶし） フレークがゆ（米　フレーク）	軟飯～ごはん カレールーきざみ（薄味） （じゃがいも　人参　玉ねぎ） コールスローサラダ （キャベツきゅうり人参コーン） すまし汁（かつおだし）（きざみ）（薄味）オレンジきざみ 玄米フレークスナック
5 （金）	つぶしがゆ ブロッコリーペースト 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　ブロッコリー　かぼちゃ　人参） 白身魚ほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　ほうれん草）	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　人参） 白身魚のきざみ煮 すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ほうれん草）	軟飯～ごはん メンチカツきざみ きゅうりとトマトのサラダきざみ （きゅうり　とまと　コーン） すまし汁（かつおだし）きざみ（薄味）バナナ 野菜入りホットケーキきざみ
6 （土）	**園舎消毒（給食なし）**			
8 （月）	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（かつおぶし） 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　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 野菜コロッケきざみ 千切りイリチーきざみ （刻昆布　切干大根　人参） すまし汁（わかめ）（薄味） プリン/クラッカー
9 （火）	つぶしがゆ 人参ペースト 大根ペースト 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　大根　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　大根　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	やわらかジューシー（人参　ねぎ） 沖縄そばきざみ（薄味） （かまぼこ　ねぎ） 大根ときゅうりの和え物きざみ りんごスライス 手作り誕生ケーキ
10 （水）	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） ささみほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 芋がゆ（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） ささみのきざみ煮 すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米　さつまいも）	軟飯～ごはん マーボー豆腐きざみ （豚挽肉　玉ねぎ　人参） ブロッコリーの中華和えきざみ すまし汁（かつおだし）オレンジきざみ 焼きいも
11 （木）	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 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（かつおぶし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	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） みそ汁（青菜）（薄味）きざみ パンがゆ（食パン　粉ミルク）	軟飯～ごはん かぼちゃと豚肉の煮物きざみ マカロニサラダきざみ みそ汁（青菜）（薄味）きざみ バナナ（1/2） 揚げパンきざみ
12 （金）	つぶしがゆ 絹豆腐ペースト ブロッコリーペースト かぼちゃペースト	全粥 ささみほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） 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　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　白菜）	軟飯～ごはん 八宝菜きざみ （白菜豚肉人参玉ねぎチンゲンサイ） ポークしゅうまいきざみ すまし汁（かつおだし）（薄味）バナナ サーターダーアンダギーきざみ
13 （土）	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 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 （ブロッコリー　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　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）	やわらかジューシー（人参　ねぎ） 冬瓜と厚揚げの煮物きざみ すまし汁（かつおぶし） 果物 バナナ（1/2）
15 （月）	つぶしがゆ ブロッコリーペースト かぼちゃペースト 人参ペースト	全粥 野菜のやわらか煮 （ブロッコリー　かぼちゃ　人参） 白身魚のほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　かぼちゃ　人参） 白身魚のきざみ煮 すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん チーズはんぺんフライきざみ きんぴらごぼうきざみ （ごぼう　豚肉　人参） スープ（レタス人参）（きざみ）（薄味） 焼きケーキ

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 バナナぐらい	12～18ヵ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
16 （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 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　かぼちゃ） ささみのほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 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　ブロッコリー　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）	軟飯～ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼ききざみ （鶏肉　玉ねぎ　マヨネーズ） ゴーヤーチャンプルーきざみ （ニガウリ　豆腐　人参　玉ねぎ） すまし汁（冬瓜）きざみ（薄味）バナナ（1/2） 蒸しまんじゅうきざみ
17 （水）	じゃがいもペースト ブロッコリーペースト 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　ブロッコリー　かぼちゃ） ささみのほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	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） 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 肉じゃがきざみ （じゃがいも　人参　玉ねぎ） きゅうりのおかか和えきざみ ソーメン汁（かつおだし）（薄味）りんごスライス ジャムサンドきざみ
18 （木）	つぶしがゆ ブロッコリーペースト かぼちゃペースト 人参ペースト 絹豆腐ペースト	全粥 野菜のやわらか煮 （ブロッコリー　かぼちゃ　人参） 白身魚のほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　かぼちゃ　人参） 白身魚のきざみ煮 すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん ギョーザきざみ 春雨サラダきざみ（きゅうり） （春雨　きゅうり　ハム） ゆし豆腐（ねぎ）（薄味） 野菜天ぷらきざみ
19 （金）	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　じゃがいも） ささみのほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（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　じゃがいも） ささみのきざみ煮 すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（ブロッコリー）	軟飯～ごはん 厚揚げのそぼろ煮きざみ （厚揚げ　ひき肉　玉ねぎ　枝豆） 白菜の和物きざみ （白菜錦糸卵きゅうり） すまし汁（かつおだし）（薄味） 手作りクッキー
20 （土）	つぶしがゆ 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 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） 白身魚のほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 野菜のきざみ煮 （人参　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） 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） ポテトフライきざみ わかめスープ（薄味）きざみ おにぎり
22 （月）	つぶしがゆ ブロッコリーペースト かぼちゃペースト 人参ペースト	全粥 野菜のやわらか煮 （ブロッコリー　かぼちゃ　人参） ささみのほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 野菜のきざみ煮 （ブロッコリー　かぼちゃ　人参） 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 春巻ききざみ ひじき炒め （ひじき　人参　豚肉　大豆　ニラ） すまし汁（かつおぶし）オレンジきざみ くずもち
23 （火）	**慰霊の日（休園）**			
24 （水）	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 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　かぼちゃ　人参　ブロッコリー） 白身魚のほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 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　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） 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 パパイヤイリチーきざみ （パパイヤ　人参玉ねぎニラツナ） ソーメン汁（ねぎ）きざみ（薄味）バナナ 甘納豆入りホットケーキ
25 （木）	つぶしがゆ 絹豆腐ペースト 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 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　かぼちゃ　ブロッコリー　人参） ささみのほぐし煮 すまし汁（かつおぶし） 芋がゆ（米　さつまいも）	全粥～軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　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） 芋がゆ（米　さつまいも）	**お弁当日** 手作りきんとんパイきざみ
26 （金）	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 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（かつおぶし） 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（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	スパゲティーきざみ煮 （スパゲティー　豚挽肉　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きざみ すまし汁（かつおだし）グレープフルーツゼリー ふりかけおにぎり
27 （土）	**親子ふれあいレク**			
29 （月）	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（かつおぶし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 白身魚ののきざみ煮 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　かぼちゃ）	軟飯～ごはん 白身魚フライきざみ ブロッコリーソテーきざみ （ブロッコリー人参玉ねぎベーコン） すまし汁（ふ）（薄味） もずく入りヒラヤーチーきざみ
30 （火）	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 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 （絹豆腐　かぼちゃ　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 白身魚ののきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　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　ブロッコリー）	軟飯～ごはん かぼちゃ天ぷらきざみ 豆腐チャンプルーきざみ （豆腐キャベツ人参ピーマン豚肉） そばけ（ねぎ）（薄味）きざみりんごスライス フルーツ入り蒸しパン

※天候などの都合により献立または食材を変更する場合があります。