

令和8年



離乳食献立表

西原町立 坂田保育所
946-5306

月齢 固さの 目安	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	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 (土)	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 かぼちゃ 冬瓜) 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 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (人参 絹豆腐 かぼちゃ 冬瓜) すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米 人参）	ジューシー (米 ひじき 人参 豚肉 ねぎ) 冬瓜と厚揚げの煮物きざみ みそ汁（わかめ えのき）（薄味）	17 (月)	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 かぼちゃ 絹豆腐) すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米 青菜）	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 ブロッコリー かぼちゃ 絹豆腐) すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米 青菜）	軟飯～ごはん メンチカツきざみ 切干大根炒めきざみ (切干大根 刻昆布 豚肉 人参) すまし汁（青菜）きざみ（薄味）りんごきざみ
3 (月)	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 (ブロッコリー 人参 かぼちゃ) すまし汁（ねぎ） 野菜がゆ（米 かぼちゃ）	軟飯～ごはん 魚フライきざみ ブロッコリーソーテーきざみ (ブロッコリー 人参 玉ねぎ) みそ汁（青菜）（薄味）きざみオレンジきざみ 焼きケーキきざみ	18 (火)	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 かぼちゃ きゅうり) 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 (人参 絹豆腐 かぼちゃ きゅうり) すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米 人参）	スパゲティミートソースきざみ (スパゲティ 合いひき肉 人参 玉ねぎ) きゅうりとセロリサラダきざみ (きゅうり セロリ コーン) コンスープ（薄味）グレープフルーツゼリー
4 (火)	全粥 ささみのほぐし煮 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） 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 ブロッコリー かぼちゃ) すまし汁（ふ） 芋がゆ（米 さつまいも）	冷やし中華きざみ（ソーメン） (中華めん きゅうり 卵 ハム) さつまいも天ぷらきざみ (さつまいも 小麦粉 卵) 冬瓜のすまし汁（ねぎ）（薄味）きざみ 芋がゆ/ジューシーおにぎり	19 (水)	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (人参 ブロッコリー かぼちゃ 絹豆腐) すまし汁（かつおだし） 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 ブロッコリー かぼちゃ 絹豆腐) 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 魚のから揚げレモンソースきざみ チキナーチャンプルーきざみ (からし菜 厚揚げ 人参 ツナ もやし) ゆし豆腐（ねぎ）（薄味）バナナきざみ
5 (水)	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやわらか煮 (人参 大根 かぼちゃ) すまし汁（かつおだし） きなこがゆ（米 きなこ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 (人参 大根 かぼちゃ) すまし汁（かつおだし） きなこがゆ（米 きなこ）	軟飯～ごはん 鶏肉のさっぱり煮きざみ 大根炒めきざみ (大根人参ひげん豚肉こんにゃく) みそ汁（具なし） きなこがゆ（米 きなこ）	20 (木)	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 じゃがいも) 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 (人参 ブロッコリー じゃがいも) すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米 人参）	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きざみ すまし汁（かつおだし）きざみ（薄味） 野菜天ぷらきざみ
6 (木)	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 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）	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 人参 じゃがいも) 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 ゴーヤー天ぷらきざみ (ゴーヤー 玉ねぎ 魚肉ソーセージ) パパイヤリチーきざみ (パパイヤ 人参 玉ねぎ ニラ) ゆし豆腐（ねぎ）（薄味） 甘納豆入りホットケーキきざみ	21 (金)	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 ブロッコリー) すまし汁（かつおだし） フレークがゆ（フレーク 米）	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 ブロッコリー) すまし汁（かつおだし） フレークがゆ（フレーク 米）	軟飯～ごはん 豚レバー立田あげきざみ 人参シリシリきざみ (人参 玉ねぎ ニラ 卵 ツナ) すまし汁（かつおだし） オレンジきざみ 玄米フレークスナック
7 (金)	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 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 (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）	お弁当日	22 (土)	全粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 (人参 かぼちゃ 大根) 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 野菜のきざみ煮 (人参 かぼちゃ 大根) すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米 ブロッコリー）	ジューシー (米 ひじき 人参 豚肉 ねぎ) 大根のおかか和えきざみ (大根 きゅうり おかか) すまし汁（わかめ）（薄味） ホットケーキきざみ
8 (土)	全粥 野菜のやわらか煮 (人参 かぼちゃ ブロッコリー) 白身魚のほぐし煮 すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米 人参）	全粥～軟飯 野菜のきざみ煮 白身魚のほぐし煮 すまし汁（ねぎ） 野菜がゆ（米 ブロッコリー）	焼きうどんきざみ (うどん キヤベツ 人参 玉ねぎ 豚肉) しゅうまいきざみ みそ汁（ねぎ）きざみ（薄味） ミニゼリー おにぎり（米 ふりかけ）	24 (月)	全粥 ささみのほぐし煮 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 青菜）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 (かぼちゃ 人参 きゅうり) すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米 青菜）	軟飯～ごはん かぼちゃコロッケきざみ きんぴらごぼうきざみ (ごぼう 人参 糸こんにゃく 豚肉) みそ汁（青菜）（薄味）グレープフルーツゼリー
10 (月)	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 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 (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 かぼちゃ）	軟飯～ごはん チーズはんぺんフライきざみ ひじき炒めきざみ (ひじき 豚肉 人参 ニラ) ソーメン汁（ねぎ）きざみ（薄味）果物 野菜がゆ（米 かぼちゃ）	25 (火)	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (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 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (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 マーボー豆腐きざみ (豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 人参) 中華きゅうりきざみ かき玉汁（わかめ）（薄味）りんごきざみ サターアングキざみ
11 (火)	山の日（休園） 			26 (水)	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 ブロッコリー じゃがいも 人参) 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 絹豆腐と野菜のきざみ煮 (絹豆腐 ブロッコリー じゃがいも 人参) すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン 粉ミルク）	カレーライスきざみ (薄白米 人参 玉ねぎ じゃがいも ビーマン) きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ（玉ねぎ 人参）きざみ（薄味） ツナサンドきざみ
12 (水)	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやわらか煮 (人参 かぼちゃ きゅうり) 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 野菜のきざみ煮 (人参 かぼちゃ きゅうり) すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米 白菜）	軟飯～ごはん ミートボールケチャップ煮きざみ マカロニサラダきざみ (マカロニ きゅうり ハム) みそ汁（白菜）（薄味）きざみ 蒸しもんじゅうきざみ	27 (木)	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 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 (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）	旧盆 (ウーヅィ) ベビーせんべい/麦茶
13 (木)	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 とまと）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 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 とまと）	タコライスきざみ (合いひき肉 玉ねぎ 人参 とまと キャベツ) ポテトフライきざみ すまし汁（人参玉ねぎ）きざみ（薄味） 焼きケーキきざみ	28 (金)	全粥 ささみのほぐし煮 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 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）	軟飯～ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼ききざみ 春雨サラダきざみ (春雨 きゅうり ハム) すまし汁（かつおだし）バナナきざみ
14 (金)	全粥 ささみのほぐし煮 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） 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 かぼちゃ ブロッコリー) すまし汁（ふ） パンがゆ（食パン 粉ミルク）	軟飯～ごはん 豚肉しょうが焼ききざみ (豚肉 玉ねぎ キャベツ) きゅうりとトマトのサラダきざみ みそ汁（豆腐）（薄味） 揚げパンきざみ	29 (土)	全粥 ささみのほぐし煮 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（かつおだし） 野菜がゆ（米 ブロッコリー）	ナポリタンきざみ (スパゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン) ポテトフライきざみ わかめのスープ（人参）（薄味） おにぎり
15 (土)	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 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 (絹豆腐 ブロッコリー かぼちゃ) すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米 人参）	ジューシー (米 ひじき 人参 豚肉 ねぎ) いわしのみぞれ煮きざみ みそ汁（わかめ）（薄味） ミニゼリー ちんぴんきざみ	31 (月)	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 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 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（かつおだし） 野菜がゆ（米 かぼちゃ）	軟飯～ごはん 春巻ききざみ ブロッコリーのサラダきざみ (ひよこ豆むき) ソーメン汁（ねぎ）（薄味）きざみオレンジきざみ かぼちゃ入りスコーン

※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。