



令和7年度 離乳食献立表



2026年01月		嘉麻市立保育所		
日付	時間帯	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～12ヶ月頃
05(月)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ 人参とブロッコリーのとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉とじゃがいもと玉ねぎのクリーム煮 人参とブロッコリーのしらす干し煮
06(火)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身とキャベツと人参の柔らか煮 麩と野菜のコーンクリーム煮	おかゆ又は軟飯 ビーフンと野菜の五目煮風 コーンスープ風
07(水)	昼食	つぶしがゆ 大根と人参のとりとろ 白菜と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身と大根と人参の柔らか煮 白菜と玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 鶏肉の柔らか煮、ひじきサラダ添え 七草みそ汁風
08(木)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとりとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ 白身魚と人参と玉ねぎのだし煮 豆腐と野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚の煮物、マカロニサラダ風添え わかめ汁風
09(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじゃがいものとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮 麩と人参のだし煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 肉みそ風 人参ときゅうりの和え物 バナナ
10(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ じゃがいものマッシュ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 じゃがいものだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 牛肉と玉ねぎと人参のトマト煮 じゃがいもと野菜の柔らか煮 オレンジ
13(火)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参のとりとろ 小松菜と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身とキャベツと人参の柔らか煮 小松菜と玉ねぎのだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜のふわふわ卵とじ きゅうりと人参の和え物
14(水)	昼食	つぶしがゆ 豆腐と人参のとりとろ キャベツとほうれん草のとりとろ	おかゆ ささ身と豆腐と人参の柔らか煮 キャベツとほうれん草のしらす干し煮	おかゆ又は軟飯 柔らか豆腐ハンバーグ、しらす干し和え添え みそ汁風
15(木)	昼食	つぶしがゆ 人参とブロッコリーのとりとろ 大根と玉ねぎのとりとろ	おかゆ 白身魚と人参とブロッコリーのコーンクリーム煮 大根と玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚のコーンクリーム焼き、ブロッコリーの和え物添え だぶ汁風
16(金)	昼食	つぶしがゆ ほうれん草と玉ねぎのとりとろ キャベツと人参のとりとろ	おかゆ ささ身とほうれん草と玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉とほうれん草と玉ねぎの煮物 キャベツと人参のスープ
17(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 豆腐と野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 わかめスープ風
19(月)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ キャベツと人参のとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参のだし煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 豚肉とじゃがいもと玉ねぎのトマト煮 キャベツと人参の和え物 バナナ
20(火)	昼食	つぶしがゆ チンゲン菜と人参のとりとろ 豆腐と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身ととちんゲン菜と人参の柔らか煮 豆腐と玉ねぎとツナのだし煮	おかゆ又は軟飯 ささ身とちんげん菜と人参の煮物 中華スープ風
21(水)	昼食	つぶしがゆ 豆腐と人参のとりとろ 玉ねぎとじゃがいものとりとろ	おかゆ ささ身と豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎとじゃがいものだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 ささ身と豆腐と人参の煮物 キャベツと人参の和え物 オレンジ
22(木)	昼食	つぶしがゆ 大根と玉ねぎのとりとろ 人参とじゃがいものとりとろ	おかゆ 白身魚と大根と玉ねぎの柔らか煮 人参とじゃがいものだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭の照り焼き風、大根の和え物添え みそ汁風
23(金)	昼食	つぶしがゆ 白菜と人参のとりとろ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身と白菜と人参の柔らか煮 じゃがいもと人参のマッシュ 刻みみかん	おかゆ又は軟飯 すき焼き風煮 エッグサラダ風 みかん
24(土)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとりとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と人参と玉ねぎの煮物 すまし汁風
26(月)	昼食	つぶしがゆ キャベツと玉ねぎのとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身とキャベツと玉ねぎの柔らか煮 麩と人参と野菜のだしスープ バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 ささ身と野菜の煮物 キャベツと人参の和え物 バナナ
27(火)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとりとろ 豆腐と白菜のとりとろ	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐と白菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と納豆の旨煮風 みそ汁風
28(水)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 ツナと野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 ツナオムレツ風 ポークビーンズ風
29(木)	昼食	つぶしがゆ かぼちゃと人参のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ 白身魚とかぼちゃと人参の柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又軟飯 白身魚とかぼちゃと人参の煮物 みそ汁風
30(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 豆腐と野菜のだしスープ 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 きゅうりと人参の和え物 オレンジ
31(土)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 肉じゃが風 すまし汁風