

# 令和7年度 離乳食献立表



嘉麻市立保育所

2026年1月

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 じやがいもと玉ねぎのとろとろ 人参とブロッコリーのとろとろ	おかゆ ささ身とじや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 鶏肉とじや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ろとろ 麸と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身とキャベツと人参の柔らか煮 麸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 大根と人参のとろとろ 白菜と玉ねぎのとろとろ	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 人参と玉ねぎのとろとろ 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 玉ねぎとじやがいものとろとろ 麸と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとじやがいもの柔らか煮 麸と人参のだし煮 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 玉ねぎと人参のとろとろ じやがいものマッシュ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 じやがいものだし煮 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 じや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ろとろ 小松菜と玉ねぎのとろとろ	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 豆腐と人参のとろとろ キャベツとほうれん草のとろとろ	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ろとろ 大根と玉ねぎのとろとろ	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ろとろ キャベツと人参のとろとろ	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 玉ねぎと人参のとろとろ 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 じやがいもと玉ねぎのとろとろ キャベツと人参のとろとろ	おかゆ ささ身とじや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 豚肉とじや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ろとろ 豆腐と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身とチン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 ささ身とちんげん際と人参の煮物 中華スープ風
21(水)	昼食	つぶしがゆ 豆腐と人参のとろとろ 玉ねぎとじやがいものとろとろ	おかゆ ささ身と豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎとじやがいものだし煮 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 大根と玉ねぎのとろとろ 人参とじやがいものとろとろ	おかゆ 白身魚と大根と玉ねぎの柔らか煮 人参とじや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 白菜と人参のとろとろ じやがいもと玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と白菜と人参の柔らか煮 じや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 人参と玉ねぎのとろとろ 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ろとろ 麸と人参のとろとろ	おかゆ ささ身とキャベツと玉ねぎの柔らか煮 麸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 人参と玉ねぎのとろとろ 豆腐と白菜のとろとろ	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 じやがいもと玉ねぎのとろとろ 麸と人参のとろとろ	おかゆ ささ身とじや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ろとろ 麸と玉ねぎのとろとろ	おかゆ 白身魚とかぼちゃと人参の柔らか煮 麸と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 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 玉ねぎと人参のとろとろ 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 じやがいもと玉ねぎのとろとろ 麸と人参のとろとろ	おかゆ ささ身とじやがいもと玉ねぎの柔らか煮 麸と野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 肉じゃが風 すまし汁風