



令和8年度 5月離乳食献立表



日付	時間帯	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～12ヶ月頃
01(金)	昼食	つぶしがゆ 人参と大根のとろとろ 玉ねぎとじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身と人参と大根の柔らか煮 玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮	おかゆ又は軟飯 炒り鳥風 みそ汁風
02(土)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとろとろ 麩とじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩とじゃがいものだし煮	おかゆ又は軟飯 牛肉と人参と玉ねぎのトマト煮 じゃがいもの煮物
07(木)	昼食	つぶしがゆ 麩と玉ねぎのとろとろ 人参と野菜のとろとろ	おかゆ ささ身と麩と玉ねぎ柔らか煮 野菜のコーンクリーム煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 柔らかハンバーグ コーンスープ風 オレンジ
08(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとキャベツのとろとろ 豆腐と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとキャベツの柔らか煮 豆腐と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と玉ねぎとキャベツの炒め物 わかめ汁風
09(土)	昼食	つぶしがゆ 人参とじゃがいものとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と人参とじゃがいもお柔らか煮 麩と玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と人参とじゃがいもお柔らか煮 野菜スープ風
11(月)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとかぼちゃのとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとかぼちゃの柔らか煮 麩と人参のだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉の煮物、きゅうりと人参の和え物添え みそ汁風
12(火)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとろとろ 玉ねぎとほうれん草のとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参の柔らか煮 野菜とそうめんのだし煮	おかゆ又は軟飯 五目大豆風 そうめん汁風
13(水)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと小松菜のとろとろ 豆腐と人参のとろとろ	おかゆ 白身魚と玉ねぎと小松菜の柔らか煮 豆腐と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭のムニエル、人参のしらす干し和え添え 小松菜と豆腐のかき玉汁風
14(木)	昼食	つぶしがゆ 白菜と玉ねぎのとろとろ 小松菜と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と白菜と玉ねぎの柔らか煮 小松菜と人参のだし煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 豚肉と白菜と玉ねぎのあんかけ きゅうりと人参の和え物 バナナ
15(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 麩とじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 麩とじゃがいものだしスープ	おかゆ又は軟飯 ささ身と玉ねぎと人参のおやき、きゅうりの和え物添え みそ汁風
16(土)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 麩と人参のスープ	おかゆ又は軟飯 肉じゃが風 わかめスープ風
18(月)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参のとろとろ 玉ねぎと小松菜のとろとろ	おかゆ ささ身とキャベツと人参の柔らか煮 玉ねぎと小松菜のだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 ささ身とキャベツと人参の煮物 玉ねぎと小松菜の煮物 オレンジ
19(火)	昼食	つぶしがゆ キャベツと玉ねぎのとろとろ 豆腐と人参のとろとろ	おかゆ 白身魚とキャベツと玉ねぎの柔らか煮 豆腐と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚とキャベツと玉ねぎの煮物 すまし汁風
20(水)	昼食	つぶしがゆ ブロッコリーと人参のとろとろ 玉ねぎとじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身とブロッコリーと人参の柔らか煮 玉ねぎとじゃがいものだしスープ	おかゆ又は軟飯 ささ身とブロッコリーと人参の煮物 野菜スープ風
21(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとかぼちゃのとろとろ 人参とじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとかぼちゃの柔らか煮 人参とじゃがいもの煮物	おかゆ又は軟飯 牛肉と玉ねぎとかぼちゃの煮物 みそ汁風
22(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 麩とブロッコリーのとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の煮物 麩とブロッコリーのしらす干し煮	おかゆ又は軟飯 ふわふわオムレツ、ブロッコリー添え コンソメスープ風
23(土)	昼食	つぶしがゆ 人参とじゃがいものとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と人参とじゃがいもの柔らか煮 麩と野菜のだしスープ バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 肉みそ風 すまし汁風 バナナ
25(月)	昼食	つぶしがゆ キャベツとじゃがいものとろとろ ほうれん草と人参のとろとろ	おかゆ ささ身とキャベツとじゃがいもの柔らか煮 ほうれん草と人参のだし煮	おかゆ又は軟飯 豚肉と納豆の旨煮風 キャベツと人参の和え物
26(火)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ さつまいものペースト	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 さつまいもと野菜のしらす干し煮	おかゆ又は軟飯 野菜としらす干しのおやき、きゅうり添え はんぺん汁風
27(水)	昼食	つぶしがゆ 小松菜と人参のとろとろ かぼちゃと玉ねぎのとろとろ	おかゆ 白身魚と小松菜と人参の柔らか煮 かぼちゃと玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭の照り焼き、人参と小松菜の和え物添え みそ汁風
28(木)	昼食	つぶしがゆ キャベツと玉ねぎのとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ ささ身とキャベツと玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 ささ身とキャベツと玉ねぎの煮物 春雨スープ風
29(金)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとろとろ 人参とキャベツのとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 人参とキャベツのだし煮	おかゆ又は軟飯 牛肉とじゃがいもと玉ねぎのトマト煮 キャベツときゅうりの和え物
30(土)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとろとろ 麩とじゃがいものとろとろ	おかゆ ツナと人参と玉ねぎの柔らか煮 麩とじゃがいものだし煮	おかゆ又は軟飯 ポトフ風