



1月



令和8年

※ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者) 管理栄養士 高 貴子

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)	日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)
		午前(1~2歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	あか	きいろ	みどり
5 月	キーマカレー トマトサラダ わかめスープ みかん	ウエハース ちんびん ミルク	豚ひき肉 わかめ	血や肉・骨 となる 熱や力となる 体の調子をよくする	精白米 新玄サブリ米 押し麦 じゃが芋	20 火	雑穀ご飯 レバーフライ 野菜炒め 伴三糸 そうめん汁 りんご	りんご キャロットサンド ミルク	豚レバー 卵 かまぼこ ハム ツナ	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび とうめん 食パン	ほれん草 人参 サニーレタス 玉ねぎ きくらげ ねぎ
6 火	黒米ごはん ごま塩 祝カマボコ 昆布イリチー ^{トマト} ブロッコリーサラダ イナムドウチ 桃缶	りんご チヨクスコーン ミルク 新年のお祝い御膳	赤かまぼこ ツナ 油揚げ 豚もも肉	精白米 黒米	刻み昆布 人参 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー 干椎茸 大根	21 水	沖縄そば 温サラダ かみかみごぼう みかん	ウエハース いなり寿司 麦茶 小魚	豚ロース 丸かまぼこ 卵	沖縄そば	刻み昆布 ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー ごぼう
7 水	七草ごはん さばの塩焼き マッシュポテト ほうれん草のツナ炒め ゆし豆腐 りんご	ウエハース 大学芋 ミルク	ツナ さば ゆし豆腐 あおさ	精白米 じゃが芋 さつ芋	赤ビーマン 七草 ほうれん草 コーン 人参	22 木	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き 大根レモン酢あえ 南瓜バター焼き みそ汁 りんご	せんべい パンプディング ミルク	豚もも肉 油揚げ わかめ ヨーグルト 卵	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび	赤ビーマン 玉ねぎ サニーレタス 大根 きゅうり ほうれん草 人参
8 木	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め もずくスープ きゅうりの甘酢あえ バナナ	せんべい オートミールスナック ミルク	豚もも肉 かまぼこ じしらす干し もずく	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび	赤ビーマン 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり	23 金	雑穀ご飯 さばのかば焼き りんがく 麺チャンブルー 中華スープ バナナ	ウエハース ブラウニー ミルク	さば 卵 ツナ	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび 田芋 春雨	チングラン葉 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
9 金	雑穀ご飯 納豆 西京焼き きんぴらごぼう 温サラダ なめこ汁 みかん	ウエハース ゴマ風味焼き菓子 ミルク	白身魚 わかめ 納豆 鶏もも肉	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび	ごぼう 人参 糸こんにゃく なら なめこ ブロッコリー トマト	24 土	雑穀ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごまあえ すまし汁 みかん	クラッカー タンナファクルー ^{トマト} ミルク	豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび	生姜茸たけのこ 玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー コーン
10 土	もちつき会					26 月	豚肉ビビンバ マッシュポテト 白菜スープ バナナ	ウエハース 磯ビーンズ ミルク	豚もも肉 卵 ベーコン 大豆 煮干し	精白米 新玄サブリ米 じゃが芋	ほうれん草 もやし 人参 白菜 クリーミー缶 赤ビーマン 刻みパセリ
13 火	タコライス ゴマじゃが コーンスープ りんご	バナナ せんべい プリン	豚ひき肉 チーズ	精白米 新玄サブリ米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう コーン缶 クリームコーン缶	27 火	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリー 胡瓜塩もみ そうめん汁 りんご	りんご マドレーヌ 豆乳	白身魚 ちくわ ツナ	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび とうめん	サニーレタス 人参 ブロッコリー もやし きゅうり ねぎ
14 水	雑穀ご飯 豚の角煮風 切干大根のイリチー ^{トマト} すまし汁 みかん	ウエハース 黒糖アガラサー 豆乳	豚三枚肉 ちくわ わかめ	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび	レタス 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく たけのこ しめじ	28 水	ロールパン 魚のフライ 温サラダ ホワイトシチュー いちご	ウエハース 誕生ケーキ ぶどうジュース お誕生会	白身魚 鶏もも肉	ロールパン じゃが芋	コーン トマト ブロッコリー 人参 玉ねぎ グリーンピース
15 木	スペゲティミートソース カリカリ胡瓜 コーンスープ バナナ	ブルーン しらすおにぎり 麦茶 小魚	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 精白米 新玄サブリ米	人参 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム缶 ピーマン コーン缶 クリームコーン缶	29 木	もずく丼 ブロッコリーサラダ わかめスープ みかん	ブルーン さつま芋の蒸しじン ミルク	豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サブリ米	ピーマン 赤ビーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
16 金	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 ブロッコリー ^{トマト} スープ 桃缶	ウエハース スティックパン ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ひじき ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー ^{トマト} りーみつば	30 金	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨の中華炒め トマト みそ汁 バナナ	ウエハース アップルケーキ ミルク	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび じゃが芋 春雨	しょうが たけのこ キャベツ 人参 サニーレタス 白菜
17 土	雑穀ご飯 魚のみそ着け焼き ほうれん草のソテー ^{トマト} 豚汁 オレンジ	クラッcker はちや棒 ミルク	白身魚 豚もも肉	精白米 新玄サブリ米 あわ 大麦 きび	ほうれん草 コーン缶 大根 干椎茸 人参 キャベツ	31 土	豚肉みそどんぶり ステイックきゅうり すまし汁 パイント缶	クラッcker 亀の甲せんべい ミルク	豚もも肉 わかめ	精白米 新玄サブリ米	赤ビーマン 玉ねぎ チングラン葉 干椎茸 たけのこ ねぎ
19 月	チーズバーガーシーイー ^{トマト} 鶏肉のさっぱり煮 青菜炒め スライストマト みそ汁 みかん	ウエハース もずく入りヒヤーチー ^{トマト} ミルク	ツナ 豚もも肉 かまぼこ 油揚げ わかめ ツナ	精白米	よもぎ 人参 にんにく バクチヨイ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ トマト						

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。





【令和8年】

★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。

★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。

★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO 1】 (作成者) 管理栄養士 高 貴子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 フレーヨーグルト状(ごくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
5 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト 野菜スープ	おじや ブロッコリーぺースト コーンスープ りんご	おじや ブロッコリーぺースト コーンスープ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん
(主な材料)	米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 ブロッコリー コーンクリーム缶 りんご				
6 火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚のすり流し すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 野菜のみそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ みどり軟飯 白身魚のミルク煮 野菜のみそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 チキンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 チキンスープ バナナ
(主な材料)	米 ほうれん草 白身魚 人参 ミルク 大根 わかめ りんご				
7 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトリ流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 りんご
(主な材料)	米 白身魚 ブロッコリー ジャガイモ ゆし豆腐 あおさ みかん				
8 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーぺースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	おじや ブロッコリーの納豆あえ 野菜スープ りんごヨーグルト	おじや ブロッコリーの納豆あえ 野菜スープ りんごヨーグルト
(主な材料)	米 白身魚 ブロッコリー 人参 わかめ 麵 みかん				
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ みどり軟飯 さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 りんご
(主な材料)	米 白身魚 ブロッコリー トマト キャベツ ジャガイモ バナナ				
10 土				もちつき	
13 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁	おじや かぼちゃの納豆和え みそ汁 バナナ	おじや かぼちゃの納豆和え みそ汁 バナナ	パンがゆ→ころころトースト チキンくず煮 野菜スープ りんご	スティックトースト チキンくず煮 野菜スープ りんご
(主な材料)	米 人参 ツナ缶 ほうれん草 ひきわり納豆 かぼちゃ わかめ レタス バナナ				
14 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
(主な材料)	米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 みかん				
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじやが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじやが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
(主な材料)	米 トマト 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 ジャガイモ クリームコーン缶 バナナ				
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のとろみ煮 みそ汁 みかん	あおさがゆ ⇒ あおさ 軟飯 豆腐と根菜のとろみ煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 ブロッコリーおかか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 ブロッコリーおかか煮 みそ汁 バナナ
(主な材料)	米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャガイモ わかめ 麵 みかん				
17 土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) 根菜みそ汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 納豆軟飯 根菜みそ汁 みかん	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ りんご	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ りんご
(主な材料)	米 ひき割り納豆 ほうれん草 大根 人参 わかめ みかん				



【 NO 2 】 離乳食こんだて（令和8年 1月）

回数 月令	1回食（午前）			2回食（午後）	
	5・6ヶ月頃（開始後1ヶ月間）	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
19 月	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 サニーレタス 鶏ささみ 人参 玉ねぎ トマト バクチヨイ あおさ みかん	菜がゆ（べたべた） ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 菜軟飯 ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	トマトがゆ（べたべた） かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご	トマトがゆ ⇒ トマト軟飯 かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご 米 トマト かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 クリームコーン缶 人参 じゃが芋
20 火	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ じゃが芋 そうめん みかん	全がゆ（べたべた） 煮魚 みかん 野菜のだし煮 くたくたそうめん汁	レバーがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みかん 野菜のだし煮 そうめん汁	おじや みそ汁 みかんミルクゼリー	おじや みそ汁 みかんミルクゼリー 米 ツナ缶 人参 ほうれん草 じゃが芋 わかめ みかん ミルク
21 水	10倍がゆ（とろとろ） ポテトすり流し トマト・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト ひき割り納豆 ブロッコリー そうめん 人参 キャベツ みかん	トマトがゆ（べたべた） 納豆あえ くたくたそうめん汁 みかん	トマトがゆ ⇒ トマト軟飯 納豆あえ そうめん汁 みかん	全がゆ（べたべた） ポテトしらす 鶏みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトしらす 鶏みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 しらす干し 鶏ささみ キャベツ わかめ 麺
22 木	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 サニーレタス 鶏ささみ 人参 玉ねぎ トマト バクチヨイ あおさ みかん	菜がゆ（べたべた） ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 菜軟飯 ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	トマトがゆ（べたべた） かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご	トマトがゆ ⇒ トマト軟飯 かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご 米 トマト かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 クリームコーン缶 人参 じゃが芋
23 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋のとろとろ すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 チンゲン菜 りんご	芋がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のうま煮 コーンスープ りんご	芋がゆ ⇒ 芋軟飯 豆腐と野菜のうま煮 コーンスープ りんご	あおさがゆ（べたべた） 白身魚のかぼちゃあん さつま汁 みかん	あおさがゆ ⇒ あおさ軟飯 白身魚のかぼちゃあん さつま汁 手づかみ芋 みかん 米 あおさ 白身魚 かぼちゃ さつま芋 麺 みかん
24 土	10倍がゆ（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 じゃが芋 バナナ	みどりがゆ（べたべた） 炒り豆腐 コーンスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ みどり 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ バナナ	おじや じゃが芋のトマト煮 すまし汁 りんご	おじや じゃが芋のトマト煮 すまし汁 りんご 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー じゃが芋 トマト 豆腐 わかめ
26 月	10倍がゆ（とろとろ） ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 小松菜 ささみ 白菜 じゃがいも 玉ねぎ クリームコーン缶 みかん	二色がゆ（べたべた） 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	二色がゆ ⇒ 二色軟飯 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	全がゆ（べたべた） 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 手づかみ人参 りんご 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ ミルク そうめん 小松菜 人参
27 火	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サニーレタス 人参 さつま芋 きなこ 豆腐 ほうれん草 りんご	菜がゆ（べたべた） さつま芋2色団子 みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 菜軟飯 さつま芋2色団子 みそ汁 りんご	全がゆ（べたべた） 白身魚の人参あんかけ くたくたそうめん汁 りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ そうめん汁 りんごヨーグルト 米 白身魚 人参 ほうれん草 そうめん りんご ヨーグルト
28 水	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 クリームコーン缶 いちご	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	野菜がゆ（べたべた） かぼちゃの鶏ささみあん みそ汁 りんご	野菜がゆ ⇒ 野菜軟飯 かぼちゃの鶏ささみあん みそ汁 手づかみポテト りんご 米 ブロッコリー 人参 鶏ささみ かぼちゃ じゃが芋 りんご
29 木	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 あおさ バナナ	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ（べたべた） ひき割り納豆 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト りんご
30 金	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 人参 トマト 白菜 わかめ みかん	全がゆ（べたべた） 鶏肉と根菜のトマト煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のトマト煮 みそ汁 手づかみ人参 りんご	あおさがゆ（べたべた） あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ あおさ軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 手づかみポテト バナナ 米 あおさ 豆腐 白菜 人参 そうめん じゃが芋 りんご
31 土	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 チンゲン菜 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ 絹ごし豆腐 あおさ オレンジ	みどりがゆ（べたべた） 人参ツナ煮 すまし汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ みどり軟飯 人参ツナ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ（べたべた） 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ 米 白身魚 じゃが芋 人参 チンゲン菜 クリームコーン缶

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。