



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)栄養士 野原正子

日 曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する
5 月	♪あけましておめでとうございます♪ キーマカレー スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ 果物	お麩ラスク 保育乳	鶏ひき肉 ベーコン(卵 不使用) 	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 ▲麩	人参 玉ねぎ GP ピーマン トマト缶 きゅうり コーン缶 ほうれん草(冷) パイン缶	20 火	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー みそ汁 果物	ちんすこう (ココア風味) 保育乳	鮭 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ みかん
6 火	♪新年のお祝い御膳♪ 黒米ごはん 西京焼き 祝カマボコ 昆布イリチー ブロッコリーのゴマあえ イナムドウチ 果物	サーターアランダギー 保育乳	鮭 カマボコ ちくわ 豚肉	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー 干しいたけ ねぎ いちご	21 水	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のマーマレード焼き 豆腐と島人参炒め もずくスープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース 豆腐 ちくわ もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ みかん
7 水	七草ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 温サラダ みそ汁(大根豆腐) 果物	七草 ポテトの甘辛揚げ 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 ハム (卵不使用) 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	赤ピーマン ブロッコリー Hコーン缶 大根 ねぎ みかん	22 木	お弁当会	ココアプリン せんべい			
8 木	マージンごはん 和風ハンバーグ(だしあんかけ) きんぴらごぼう スライストマト すまし汁 果物	シナモントースト 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ 糸こんにやく GP しめじ トマト 大根 ねぎ みかん	23 金	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん マカロニサラダ かぼちゃスープ 果物	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン 白ゴマ マカロニ	パイン缶 人参 りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 いちご
9 金	沖縄そば チーズコーンサラダ 果物	みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチー ズ ハム ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 Hコーン缶 レタス きゅうり バナナ	24 土	マージンごはん 麻婆豆腐 スティックきゅうり(マヨ) キャベツのスープ 果物	タンナファクルー 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり キャベツ コーン缶 みかん
10 土	ハヤシライス きゅうりの中華風 白菜スープ 果物	亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ ベーコン (卵不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 赤ピーマン 刻みパセリ みかん	26 月	のりごはん さばのゴマだれ焼き 人参シリシリ きゅうりのおかかあえ 春雨スープ 果物	ムーチー(鬼餅) 蒸し芋(焼き芋) 保育乳	さば ちくわ ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨 さつま芋	人参 ブロッコリー(冷) 玉ねぎ たけのこ 白菜 みかん
13 火	もずくどんぶり ゴマじゃが ブロッコリー みそ汁 果物	ピザトースト 保育乳	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま	ピーマン コーン缶 ブロッコリー(冷) 白菜 ねぎ パイン缶	27 火	黒米ごはん レバーのかりん揚げ 野菜炒め もずくの酢物 みそ汁 果物	メロンパン風クッキー 保育乳	豚レバー かまぼこ もずく わかめ	精白米 黒米 じゃが芋	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ ニラ りんご
14 水	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ほうれん草の磯あえ そうめん汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鮭 豚肉	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ほうれん草 ねぎ みかん	28 水	豚肉ピビンバ 芋とひじきのサラダ 白菜スープ(三色) 果物	玄米フレークスナック 保育乳	豚もも肉 干ひじき ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつま芋	Hコーン缶 ほうれん草(冷) もちきび 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン みかん
15 木	ハンダマごはん(琉) 沖縄風煮つけ(琉) きゅうりの甘酢あえ もずくのみそ汁 果物	琉球料理の日 くんべん風 焼き菓子(琉) 保育乳	豚肩ロース 厚揚げ しらす干し わかめ もずく ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ハンダマの葉 大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	29 木	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 厚揚げと野菜のみそ煮 もずくスープ(白菜) 果物	シークワーサーゼリー せんべい 麦茶	鮭 厚揚げ もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 大根 玉ねぎ 糸こんにやく 干しいたけ チンゲン菜 白菜 ねぎ バナナ
16 金	ごはん 魚の照り焼き ごまかぼちゃ 拌三絲(ハンサンスー) わかめスープ 果物	さくさくクッキー 保育乳	さば ハム わかめ	精白米 白ゴマ 白ゴマ 春雨	かぼちゃ 人参 きゅうり えのきたけ たけのこ ねぎ りんご	30 金	スパゲティミートソース かみかみごぼう コーンスープ 果物	ゆかりおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ 白ゴマ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう コーン缶 キャベツ みかん
17 土	焼きそば みそ汁(大根 豆腐) 果物	はちや棒 保育乳	豚もも肉 豆腐 わかめ	焼きそばめ ん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 ねぎ みかん	31 土	生活発表会	アンパンマン ジュース 動物ビスケット			
19 月	三色ごはん マカロニサラダ 魚のみそ汁 果物	食育の日 ミニマドレーヌ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米(鉄) マカロニ	人参 小松菜 パイン缶 桃缶 りんご レーズン 大根 ねぎ みかん	★ 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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。 ★ 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。					



離乳食こんだて



【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。



【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態 ブレンヨーグルト状(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)
固さ	 例: かぼちゃ			 例: 白身魚	
5月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ジャが芋 青のり ほうれん草 Cコーン缶</small>	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ	きなこがゆ 根菜トマト煮 あおさ汁	きなこがゆ 根菜トマト煮 あおさ汁
6火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 かぼちゃ いちご</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ(みそ風味) いちごミルク	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ(みそ風味) いちごミルク	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ブロッコリーのスープ みかん <small>米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ブロッコリーのスープ みかん
7水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 大根すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 豆腐 大根 みかん</small>	おじや 豆腐と大根のスープ(みそ風味) みかん	おじや 豆腐と大根のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 白身魚のスープ バナナ <small>米 人参 ジャが芋 白身魚 Cコーン缶 ブロッコリー バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 白身魚のスープ バナナ
8木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ あおさ 大根 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のうま煮 おろし大根のスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のうま煮 おろし大根のスープ みかん 手づかみ大根	パンがゆ → ころころトースト チキン野菜スープ ゆるゆるバナナ寒天 <small>食パン ささみ 人参 玉ねぎ ジャが芋 バナナ 粉寒天</small>	スティックトースト チキン野菜スープ ゆるゆるバナナ寒天
9金	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 あおさ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) ささみとブロッコリーのうま煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとブロッコリーのうま煮 あおさ汁 バナナ	ツナ野菜うどん みかん <small>茹でうどん ツナ缶 レタス 人参 かぼちゃ みかん</small>	ツナ野菜うどん みかん
10土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ささみ ジャが芋 白菜 人参 玉ねぎ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) ささみのくず煮(トマト風味) 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのくず煮(トマト風味) 野菜スープ バナナ	おじや(みそ風味) あおさ汁 みかん 	みそおじや あおさ汁 みかん
13火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 ジャが芋 絹ごし豆腐 白菜</small>	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 豆腐と白菜スープ(みそ風味)	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 豆腐と白菜のみそ汁	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 ブロッコリースープ みかん <small>米 あおさ 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶 みかん</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 ブロッコリースープ みかん
14水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 そうめん あおさ バナナ</small>	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや チキンスープ みかん <small>米 玉ねぎ キャベツ ささみ 人参 ジャが芋 BFホワイトソース みかん</small>	おじや チキンスープ みかん 手づかみポテト
15木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 しらす干し 大根 人参 ささみ あおさ 麩 みかん</small>	しらすがゆ(べたべた) 根菜すりつぶし あおさ汁 みかん	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜すりつぶし あおさのみそ汁 みかん 手づかみ大根	おじや かぼちゃスープ バナナ <small>米 大根 人参 ツナ缶 かぼちゃ ジャが芋 Cコーン缶 バナナ</small>	おじや かぼちゃスープ バナナ
16金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 BFホワイトソース バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 煮魚かぼちゃあん ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚かぼちゃあん ほうれん草スープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 ゆるゆるりんごゼリー <small>米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ りんご 粉寒天</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 手づかみポテト ゆるゆるりんごゼリー
17土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ 豆腐 大根 人参 あおさ みかん</small>	菜がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 あおさ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のだし煮 あおさ汁 みかん	おじや 大根スープ バナナ 	おじや 大根スープ バナナ

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
	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	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト 大根すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 小松菜 白身魚 大根 バナナ きなこ</small>	野菜がゆ 魚と大根のスープ(みそ風味) きなこバナナ	野菜がゆ 魚と大根のスープ(みそ風味) きなこバナナ	のりがゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 ポテトスープ みかん <small>米 青のり 大根 人参 鶏ひき肉</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮風 ポテトスープ みかん <small>じゃが芋 コーン缶 みかん</small>
20 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根つぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 大根 ブロッコリー あおさ みかん</small>	人参がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 あおさ汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 あおさ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) チキン野菜スープ バナナ <small>米 鶏肉 じゃが芋 人参 ブロッコリー コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ バナナ
21 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー あおさ 白菜 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 みかん	野菜がゆ 魚のスープ ゆるゆるバナナ寒天 <small>米 人参 白菜 白身魚 じゃが芋</small>	野菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のスープ ゆるゆるバナナ寒天 <small>ブロッコリー BFホワイトソース 粉寒天</small>
22 木	お弁当会🍱 			全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 みかん <small>米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 そうめん 人参 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 みかん
23 金	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 青のり ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 いちご</small>	のりがゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ いちごミルク	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ いちごミルク	全がゆ(べたべた) ツナポテト あおさ汁 みかん <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 大根 みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト あおさ汁 手づかみポテト みかん
24 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト キャベツのすりつぶし 野菜スープ <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ みかん 	鶏おじや ほうれん草スープ バナナ <small>米 ささみ 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ バナナ</small>	鶏おじや ほうれん草スープ バナナ 
26 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 ブロッコリー 白菜 人参 ほうれん草 BFホワイトソース みかん</small>	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	芋がゆ 鶏野菜のスープ バナナ <small>米 さつま芋 ささみ 白菜 人参 ブロッコリー バナナ</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 鶏野菜のスープ バナナ
27 火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 ポテトスープ バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 手づかみ人参 ポテトスープ バナナ	おじや 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 じゃが芋 人参 きゅうり 白身魚 ほうれん草 BFホワイトソース 粉寒天</small>	おじや 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
28 水	つぶしがゆ(とろとろ) さつま芋ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 さつま芋 あおさ 大根 人参 ツナ缶 ほうれん草 みかん</small>	芋がゆ(べたべた) 大根ツナ煮 ほうれん草スープ みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 大根ツナ煮 ほうれん草スープ みかん	全がゆ(べたべた) さつまのきなこあえ ささみと野菜のスープ バナナ <small>米 さつま芋 きなこ ささみ 人参 ブロッコリー コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまのきなこあえ ささみと野菜のスープ バナナ
29 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根つぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白菜 白身魚 大根 あおさ 麩 みかん</small>	おじや 白身魚と大根のだし煮 あおさ汁 みかん	おじや 白身魚と大根のだし煮 あおさ汁 みかん	のりがゆ(べたべた) かぼちゃのツナ煮 大根スープ バナナ <small>米 青のり かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 大根 バナナ</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 大根スープ バナナ
30 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 青のり ささみ じゃが芋 人参 トマト缶 茹でうどん ほうれん草 バナナ</small>	のりがゆ(べたべた) 根菜トマト風味 くたくたうどん汁 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 根菜トマト風味 くたくたうどん汁 バナナ	パンがゆ→ころとろトースト 魚とコーンのスープ みかん <small>食パン 白身魚 コーン缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 みかん</small>	スティックトースト 魚とコーンのスープ みかん 手づかみポテト
31 土	生活発表会 				

※ 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。

