

2026年



離乳食献立表



- ★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。

ポプラこども園

(作成者)栄養士 石嶺梨乃

【No.1】

回数	1回食(午前)	2回食(午後)
月齢	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ
固さ	ブレンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)
1日	10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツとじゃが芋ペースト すまし汁 (主材料) 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 絹ごし豆腐 鶏ささみ 人参 わかめ パナナ	全がゆ(ベタベタ) かぼちゃのマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 パナナ
2日	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 (主材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 わかめ さつま芋	全がゆ(軟飯) かぼちゃのマッシュ バナナ位(かみかみ)
3日	10倍がゆ ブロッコリーとじゃが芋ペースト トロトロバナナ すまし汁 (主材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 パナナ 人参 大根 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 玉ねぎ わかめ	全がゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ)
4日	10倍がゆ じゃが芋ペースト しらすと人参のすりつぶし すまし汁 (主材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 大根 あおさ さつま芋 絹ごし豆腐 わかめ パナナ Pヨーグルト	全がゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ)
5日	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトと白身魚のトロトロ煮 すまし汁 (主材料) 米 かぶ ブロッコリー トマト 白身魚 鶏ミンチ 玉ねぎ じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ)
7日	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 (主材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 わかめ さつま芋	全がゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ)
8日	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 (主材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 Cコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご	全がゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ)
9日	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし 人参と豆腐のすりながし すまし汁 (主材料) 米 かぶ ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 グリンピース 木綿豆腐 玉ねぎ ほうれん草 パナナ	全がゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ)
10日	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 (主材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 わかめ さつま芋	全がゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ)
11日	★1おっぴよう会★	
12日	10倍がゆ キャベツとじゃが芋ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 (主材料) 米 キャベツ 絹ごし豆腐 人参 大根 ほうれん草 玉ねぎ 白身魚 みかん さつま芋 きな粉	全がゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ)

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	5・6カ月頃（開始後1ヶ月間）			7・8ヶ月頃	
形態	なめらかにすりつぶした状態			舌でつぶせる固さ	
固さ	プレーンヨーグルト状（ごっくん）			絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	
固さ	舌でつぶせる固さ			歯ぐきでつぶせる固さ	
固さ	絹ごし豆腐位（もぐもぐ）			バナナ位（かみかみ）	
14日	10倍がゆ 豆腐のすりながし 人参とじゃが芋ペースト すまし汁	あおさがゆ（べたべた） 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ 梨	あおさがゆ（軟飯） 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ 梨	コーンがゆ（べたべた） 根菜スープ 白身魚のあおさあんかけ コロコロ芋 りんご	コーンがゆ（軟飯） 根菜スープ 白身魚のあおさあんかけ さつま芋スティック りんご
	（主な材料） 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 あおさ 玉ねぎ グリンピース Cコーン缶 キャベツ 鶏ミンチ 梨			米 Hコーン缶 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 あおさ 玉ねぎ さつま芋 りんご	
15日	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ（軟飯） 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	菜がゆ（べたべた） 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ	菜がゆ（軟飯） 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ
	（主な材料） 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ Cコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご			米 レタス 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ Cコーン缶 トマト ツナ バナナ	
16日	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 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 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ（軟飯） 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	彩りおじや ひきわり納豆 鶏ささみのトロかぶあん ポテトスープ みかん	彩りおじや ひきわり納豆 鶏ささみのトロかぶあん ポテトスープ みかん
	（主な材料） 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 わかめ さつま芋			米 人参 さつま芋 ブロッコリー ツナ 鶏ささみ かぶ ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 ひきわり納豆	
17日	10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツとじゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） かぼちゃマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ（軟飯） かぼちゃマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	芋がゆ（べたべた） 鶏ささみのみどり煮 ポタージュスープ りんごコンポート	芋がゆ（軟飯） ささみ団子のみどりあん ポタージュスープ りんごコンポート
	（主な材料） 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 白身魚 絹ごし豆腐 わかめ バナナ			米 さつま芋 鶏ささみ キャベツ ブロッコリー 人参 じゃが芋 りんご	
18日	10倍がゆ さつま芋とブロッコリーのすりつぶし 人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 梨	全がゆ（軟飯） さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 梨	きなこがゆ（ベタベタ） 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん	きなこがゆ（軟飯） 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん
	（主な材料） 米 さつま芋 ブロッコリー 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 鶏ささみ 白菜 わかめ 梨			米 きな粉 白身魚 あおさ 玉ねぎ トマト 白菜 ほうれん草 さつま芋 みかん	
19日	10倍がゆ じゃが芋ペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁	しらすがゆ（べたべた） 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁	しらすがゆ（軟飯） 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁	みどりがゆ（ベタベタ） かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん	みどりがゆ（軟飯） かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん
	（主な材料） 米 じゃが芋 白身魚 人参 大根 あおさ さつま芋 絹ごし豆腐 わかめ バナナ Pヨー			米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 あおさ 大根 みかん	
24日	10倍がゆ トマトとじゃが芋のすりつぶし キャベツのすりつぶし すまし汁	トマトがゆ（ベタベタ） 野菜そぼろ煮風 かぼちゃマッシュ みそ汁 みかん	トマトがゆ（軟飯） 野菜そぼろ煮風 かぼちゃマッシュ みそ汁 みかん	全がゆ（べたべた） 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え	全がゆ（軟飯） 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え
	（主な材料） 米 トマト キャベツ じゃが芋 人参 グリンピース 鶏ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ みかん			米 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 じゃが芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ Pヨー	
25日	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ（ベタベタ） 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ（軟飯） 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	コーンがゆ（べたべた） 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 梨	コーンがゆ（軟飯） 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 梨
	（主な材料） 米 大根 白菜 ブロッコリー 白菜 Cコーン缶 玉ねぎ わかめ そうめん りんご			米 Hコーン缶 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ Cコーン缶 トマト ツナ	
26日	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトと白身魚のトロトロ煮 すまし汁	全がゆ（べたべた） かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ（軟飯） かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ（べたべた） 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ	全がゆ（べたべた） 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ
	（主な材料） 米 かぶ ブロッコリー トマト 白身魚 鶏ミンチ 玉ねぎ じゃが芋 わかめ みかん			米 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 じゃが芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶 バナ	
28日	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 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 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ（軟飯） 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	かぼちゃがゆ（ベタベタ） 根菜スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ 白身魚トマト煮	かぼちゃがゆ（軟飯） 根菜スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ 白身魚トマト煮
	（主な材料） 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 かぶ さつま芋			米 かぼちゃ 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 あおさ 白身魚トマト煮 りんご	
29日	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすりながし すまし汁	全がゆ（べたべた） 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 コーンスープ りんご	全がゆ（軟飯） 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 コーンスープ りんご	トマトがゆ（ベタベタ） 鶏ささみの野菜あんかけ ポタージュスープ バナナ	トマトがゆ（軟飯） 鶏ささみの野菜あんかけ ポタージュスープ バナナ
	（主な材料） 米 人参 絹ごし豆腐 じゃが芋 ほうれん草 ツナ Cコーン缶 玉ねぎ りんご			米 トマト じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 鶏ささみ クリームコーン缶 バナナ	
30日	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ（べたべた） 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 コーンスープ りんご	全がゆ（軟飯） 人参とじゃが芋のだし煮 豆腐と青菜のトロミあん コーンスープ りんご	全がゆ（べたべた） 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 バナナ コロコロ人参	全がゆ（軟飯） 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 バナナ スティック人参
	（主な材料） 米 人参 絹ごし豆腐 じゃが芋 ほうれん草 ツナ Cコーン缶 玉ねぎ りんご			米 大根 鶏ミンチ グリンピース 絹ごし豆腐 わかめ 人参 バナナ	