

2026年



離乳食献立表



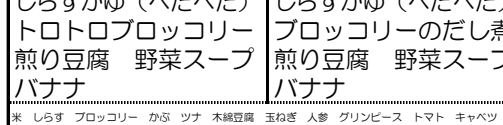
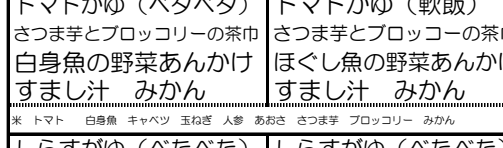
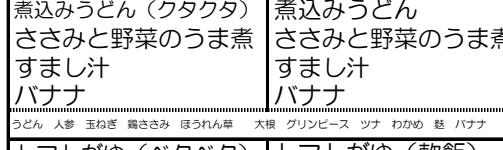
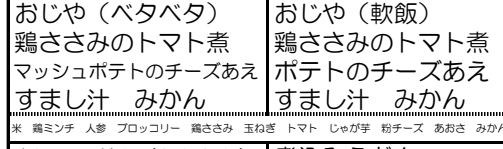
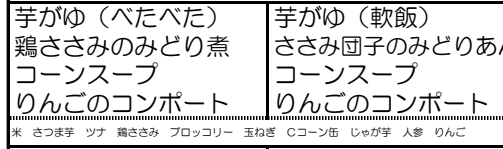
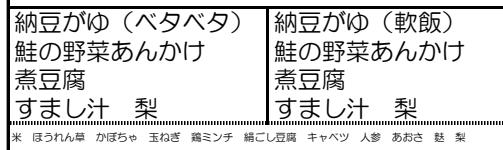
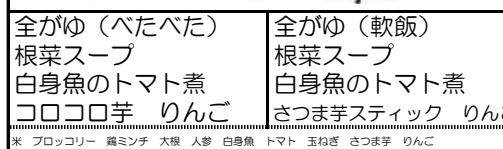
ポプラこども園

(作成者)栄養士 石嶺梨乃

- ★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。

【No.1】

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		9・10・11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		歯ぐきでつぶせる固さ		
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)		バナナ位(かみかみ)		
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	全がゆ(べたべた) コロコロかぼちゃ 魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁	全がゆ(軟飯) かぼちゃのコロッケ ほぐし魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 コーンスープ 梨のコンポート	人参がゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん コーンスープ 梨のコンポート	
(木)	(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 人参 白身魚 絹ごし豆腐 わかめ	バナナ		米 人参 鶏ささみ キャベツ ブロッコリー クリームコーン缶 梨		
2日	10倍がゆ 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) 鶏ささみの春雨中華煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁	全がゆ(軟飯) 鶏ささみの春雨中華煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろあん ミニポトフ すまし汁	全がゆ(軟飯) かぼちゃそぼろあん ミニポトフ すまし汁	
(金)	(主な材料) 米 鶏ささみ 春雨 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 鮭 さつま芋			米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ミンチ トマト キャベツ 人参 あおさ 鮭 柿		
3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	全がゆ(軟飯) ほぐし魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁	芋がゆ(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	芋がゆ(軟飯) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ	
(土)	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 鮭 じゃが芋 青のり			米 さつま芋 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		
5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	全がゆ(軟飯) さつま芋とブロッコリーのおやき 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁	人参がゆ(べたべた) ひきわり納豆 鶏ささみ冬瓜のトロトロ煮 じゃが芋のポターージュ	人参がゆ(軟飯) ひきわり納豆 鶏ささみ団子と冬瓜のトロトロ煮 じゃが芋ポターージュ	
(月)	(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 鮭 りんご			米 人参 ブロッコリー 鶏ささみ 冬瓜 じゃが芋 Cコーン缶 ひきわり納豆 みかん		
6日	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトとしらすのトロトロ煮 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	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	 引き渡し訓練		
(火)	(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					
7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	あおさがゆ(軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋とコーンのおやき 人参スープ	全がゆ(べたべた) 根菜スープ 白身魚のトマト煮 コロコロ芋	全がゆ(軟飯) 根菜スープ 白身魚のトマト煮 さつま芋スティック	
(水)	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ グリンピース Cコーン缶 キャベツ 鶏ミンチ あおさ 柿			米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ さつま芋 りんご		
8日	10倍がゆ トマトとかぼちゃのすりつぶし キャベツのすりつぶし すまし汁	トマトがゆ(べたべた) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃの茶巾 みそ汁	トマトがゆ(軟飯) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃ煮 みそ汁	納豆がゆ(べたべた) 鮭の野菜あんかけ 煮豆腐 すまし汁	納豆がゆ(軟飯) 鮭の野菜あんかけ 煮豆腐 すまし汁	
(木)	(主な材料) 米 トマト キャベツ 人参 グリンピース 鶏ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ バナナ Pヨーグルト			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 鮭 梨		
9日	10倍がゆ かぼちゃペースト 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 冬瓜のそぼろ煮 柿	しらすがゆ(軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 冬瓜のそぼろ煮 柿	芋がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 コーンスープ りんごのコンポート	芋がゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん コーンスープ りんごのコンポート	
(金)	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 大根 あおさ かぼちゃ 絹ごし豆腐 わかめ 柿			米 さつま芋 ツナ 鶏ささみ ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶 じゃが芋 人参 りんご		
10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	しらすがゆ(べたべた) 根菜と白身魚のうま煮 バナナ	しらすがゆ(軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 バナナ	おじや(べたべた) 鶏ささみのトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁	おじや(軟飯) 鶏ささみのトマト煮 ポテトのチーズあえ すまし汁	
(土)	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 大根 あおさ さつま芋 きな粉 絹ごし豆腐 わかめ バナナ			米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 鶏ささみ 玉ねぎ トマト じゃが芋 粉チーズ あおさ みかん		
13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	全がゆ(軟飯) 煮魚とブロッコリー添え 人参とりんごの重ね煮 みそ汁	煮込みうどん(クタクタ) ささみと野菜のうま煮 すまし汁 バナナ	煮込みうどん ささみと野菜のうま煮 すまし汁 バナナ	
(火)	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご 白菜 鮭 じゃが芋 Hコーン缶			うどん 人参 玉ねぎ 鶏ささみ ほうれん草 大根 グリンピース ツナ わかめ 鮭 バナナ		
14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) かぼちゃのクリーム煮 キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁	全がゆ(軟飯) かぼちゃのクリーム煮 キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁	トマトがゆ(べたべた) さつま芋とブロッコリーの茶巾 白身魚の野菜あんかけ すまし汁	トマトがゆ(軟飯) さつま芋とブロッコリーの茶巾 ほぐし魚の野菜あんかけ すまし汁	
(水)	(主な材料) 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 バナナ			米 トマト 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 あおさ さつま芋 ブロッコリー みかん		
15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	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 さつま芋のきな粉まぶし	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 さつま芋のきな粉まぶし	しらすがゆ(べたべた) トロトロブロッコリー 煎り豆腐 野菜スープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) ブロッコリーのだし煮 煎り豆腐 野菜スープ バナナ	
(木)	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 大根 あおさ さつま芋 きな粉 絹ごし豆腐 わかめ バナナ Pヨーグルト			米 しらす ブロッコリー かぶ ツナ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト キャベツ バナナ		



16日 (金)		おべんとうかい		おじや（ベタベタ） 鶏ささみのトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん 米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 鶏ささみ 玉ねぎ トマト ジャが芋 粉チーズ あおさ みかん	おじや（軟飯） 鶏ささみのトマト煮 ポテトのチーズあえ すまし汁 みかん
17日 (土)	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 （主な材料） 米 ブロッコリー ジャが芋 バナナ 人参 大根 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 玉ねぎ わかめ	全がゆ（ベたべた） 野菜のそぼろ煮風 煮豆腐 すまし汁 バナナ	全がゆ（軟飯） 野菜のそぼろ煮風 煮豆腐 すまし汁 バナナ	全がゆ（ベタベタ） 煮魚 ブロッコリーすりつぶし みそ汁 コロコロ芋 みかん 米 白身魚 あおさ 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 麩 さつま芋 みかん	全がゆ（軟飯） 煮魚 ブロッコリーだし煮 みそ汁 コロコロ芋 みかん
19日 (月)	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 （主な材料） 米 大根 白身魚 白菜 ブロッコリー 白菜 コーン缶 玉ねぎ わかめ そうめん りんご	全がゆ（ベタベタ） 魚の大根すりおろし煮 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） 魚の大根すりおろし煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	野菜おじや（ベタベタ） ささみとトマトのうま煮 粉ふき芋 みそ汁 みかん 米 ほうれん草 人参 鶏ささみ トマト 玉ねぎ ジャが芋 あおさ 麩 わかめ みかん	野菜おじや（ベタベタ） ささみとトマトのうま煮 粉ふき芋 みそ汁 みかん
20日 (火)	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 （主な材料） 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 コーン缶 玉ねぎ そうめん 梨	全がゆ（ベたべた） 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのクリーム煮 そうめん汁 梨	全がゆ（軟飯） 大根とささみ団子のそぼろ煮 白菜とブロッコリーのシチュー そうめん汁 梨	コーンがゆ（ベたべた） 鮭の野菜あんかけ じゃが芋ポタージュ バナナ 米 ジャが芋 玉ねぎ ほうれん草 鮭 クリームコーン缶 バナナ	コーンがゆ（軟飯） 鮭の野菜あんかけ じゃが芋ポタージュ バナナ
21日 (水)	10倍がゆ ブロッコリーのすりつぶし じゃが芋すりつぶし すまし汁 （主な材料） 米 ブロッコリー コーン缶 鶏ミンチ 玉ねぎ ジャが芋 わかめ みかん	全がゆ（ベたべた） ブロッコリーのトロ煮 鶏ささみのコーン煮 みそ汁 みかん	全がゆ（軟飯） かぶとブロッコリーのトロ煮 鶏ささみ団子のコーン煮 みそ汁 みかん	全がゆ（ベたべた） 煮魚 野菜スープ 白菜とブロッコリー煮 バナナ 米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 人参 ジャが芋 白菜 ブロッコリー バナナ	全がゆ（ベたべた） 煮魚 野菜スープ 白菜とブロッコリー煮 バナナ
22日 (木)	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 （主な材料） 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 麩 さつま芋	全がゆ（ベたべた） 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	みどりがゆ（ベタベタ） 人参スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ 大根のだし煮 米 ブロッコリー 大根 人参 ジャが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 あおさ さつま芋 りんご	みどりがゆ（軟飯） 人参スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ 大根のだし煮
23日 (金)	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 （主な材料） 米 冬瓜 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 コーン缶 玉ねぎ そうめん りんご	全がゆ（ベたべた） 冬瓜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） 冬瓜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	おじや（ベタベタ） 煮魚 野菜のクタクタ煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん 米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト ジャが芋 粉チーズ あおさ みかん	おじや（軟飯） 煮魚 野菜のクタクタ煮 ポテトのチーズあえ すまし汁 みかん
24日 (土)	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 （主な材料） 米 絹ごし豆腐 人参 ジャが芋 玉ねぎ グリンピース コーン缶 キャベツ 鶏ミンチ あおさ みかん	全がゆ（ベたべた） あおさがゆ（ベたべた） 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ みかん	全がゆ（軟飯） あおさがゆ（軟飯） 麻婆豆腐 じゃが芋とコーンのおやき 人参スープ みかん	全がゆ（ベたべた） 根菜スープ 白身魚のトマト煮 コロコロ芋 りんご 米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ さつま芋 りんご	全がゆ（軟飯） 根菜スープ 白身魚のトマト煮 さつま芋スティック りんご
26日 (月)	10倍がゆ ブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 （主な材料） 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 麩 さつま芋	全がゆ（ベたべた） 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 さつま芋のおやき	全がゆ（ベたべた） かぼちゃそぼろ煮 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 すりりんごヨーグルトあえ 米 ほうれん草 キャベツ 人参 かぼちゃ 鶏ミンチ 白菜 ブロッコリー コーン缶 りんご Pヨーグル	全がゆ（軟飯） かぼちゃそぼろ煮 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 すりりんごヨーグルトあえ
27日 (火)	10倍がゆ かぼちゃペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 （主な材料） 米 かぼちゃ キャベツ ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 コーン缶 玉ねぎ そうめん りんご	全がゆ（ベたべた） かぼちゃとささみのそぼろ煮 キャベツ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） かぼちゃとささみのそぼろ煮 キャベツとブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ（ベたべた） 煎り豆腐 野菜スープ なすとツナのトロ煮 みかん 米 ひきわり納豆 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン缶 なす ツナ ずいか	全がゆ（軟飯） 煎り豆腐 野菜スープ なすとツナのトロ煮 みかん
28日 (水)	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 ジャが芋 わかめ 梨	全がゆ（ベたべた） かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 梨	全がゆ（軟飯） かぶとブロッコリーのトロ煮 ほぐし魚のトマト煮 みそ汁 梨	全がゆ（ベたべた） 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 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 ジャが芋 白菜 ブロッコリー コーン缶 バナナ	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
29日 (木)	10倍がゆ 人参とツナペースト ほうれん草とじゃが芋すりつぶし すまし汁 （主な材料） 米 人参 絹ごし豆腐 ジャが芋 ほうれん草 ツナ コーン缶 玉ねぎ りんご	全がゆ（ベたべた） 人参とじゃが芋のマッシュ ツナと青菜のクタクタ煮 コーンスープ バナナ	全がゆ（軟飯） 人参とじゃが芋のだし煮 ツナと青菜のトロミあん コーンスープ バナナ	全がゆ（ベたべた） 根菜スープ 白身魚のトマト煮 コロコロ芋 りんご 米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ さつま芋 りんご	全がゆ（軟飯） 根菜スープ 白身魚のトマト煮 さつま芋スティック りんご
30日 (金)	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 （主な材料） 米 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 人参 白身魚 絹ごし豆腐 わかめ バナナ	全がゆ（ベたべた） コロコロかぼちゃ 魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ（軟飯） かぼちゃのコロケ ほぐし魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 バナナ	人参がゆ（ベたべた） 鶏ささみのみどり煮 コーンスープ 梨のコンポート 米 人参 鶏ささみ キャベツ ブロッコリー クリームコーン缶 梨	人参がゆ（軟飯） ささみ団子のみどりあん コーンスープ 梨のコンポート
31日 (土)	10倍がゆ ブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 （主な材料） 米 鶏ささみ 春雨 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 麩 さつま芋	全がゆ（ベたべた） 鶏ささみの春雨中華煮 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） 鶏ささみの春雨中華煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ（ベタベタ） かぼちゃそぼろあん ミニポトフ すまし汁 柿 米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ミンチ トマト キャベツ 人参 あおさ 麩 柿	全がゆ（軟飯） かぼちゃそぼろあん ミニポトフ すまし汁 柿