



令和8年(2026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
2月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのコロコロ揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 白菜スープ 果物	お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび ▲麩	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ トマト きゅうり 白菜 コーン缶 刻みパセリ	16月	チキンカレー カリカリきゅうり わかめスープ バナナヨーグルト添え	お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ 麩	人参 玉ねぎ GP ピーマン きゅうり バナナ みかん缶
3月	おにさんカレー(ドライカレー) 温サラダ わかめスープ フルーツヨーグルト添え	節分 恵方巻き 保育乳	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ コーン缶 えのきたけ	17日	黒米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 果物	さくさくクッキー りんごジュース	鮭 ツナ缶(水煮) 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま	コーン缶 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ
4日	ごはん(強化米入り) 白身魚のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 温サラダ 大根汁 果物	ジャムサンド 保育乳	白身魚 干ひじき ちくわ ハム	精白米 強化米(鉄) 麩	人参 ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー キャベツ コーン缶 大根 ねぎ	18日	スパゲティミートソース ポイルウィンナー キャベツのおかかあえ すまし汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー わかめ	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ
5日	肉みそうどん ほうれん草のナムル 果物	しらすおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ しらす干し	茹うどん 白ゴマ	ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり バナナ	19日	マージンごはん <b>食育の日</b> 魚の小天ぶら(クーティンブラ) 人参シリシリ(島人参) ゴマじゃが ゆし豆腐汁 果物	<b>琉球料理の日</b> マーレードケーキ 保育乳	白身魚 ちくわ ツナ缶(水煮) ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 白すりごま	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ タンカン
6日	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー フライポテト みそ汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	さば ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく 白菜 みかん ニラ	20日	ロールパン 鶏のから揚げ マカロニサラダ パンブキン豆乳スープ 果物	みそおにぎり 麦茶	鶏もも肉 調理製豆腐 ツナ缶(水煮)	ロールパン (超熟) マカロニ	ハイン缶 人参 りんご かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ
7日	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 果物	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ	21日	豚焼肉どんぶり ブロッコリー みそ汁 果物	はちや棒 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 白菜 タンカン
9日	ごはん 納豆みそ 肉じゃが スティックきゅうり もずくスープ 果物	ミニマドレーヌ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶(水煮) 豚肉 もずく	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 大根 ねぎ みかん	24日	もずくどんぶり フライポテト ほうれん草のナムル 魚のみそ汁 果物	ちんすこう 保育乳	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	ピーマン コーン缶 ほうれん草 人参 きゅうり 大根 ねぎ タンカン
10日	黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう トマトサラダ そうめん汁 果物	揚げパン ※ 保育乳	白身魚 ちくわ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ トマト レタス きゅうり	25日	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー 中華スープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	豚レバー ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	キャベツ 人参 もやし ニラ チンゲン菜 長ねぎ コーン缶 バナナ
12日	♡♡ お弁当会 ♡♡ スイートポテト 保育乳	保育乳				26日	沖縄そば さつま芋のゴマあえ スティックきゅうり 果物	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹) さつま芋 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり タンカン
13日	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢あえ みそ汁 果物	ココア玄米スナック 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 白菜 タンカン	27日	のりごはん 和風ハンバーグ ゴマじゃが ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ 果物	あんサンド 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ツナ缶(水煮) 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま 春雨	玉ねぎ 生しいたけ ブロッコリー 人参 コーン缶 たけのこ 白菜
14日	クファージュシー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 果物	竜の甲せんべい 保育乳	ツナ缶(水煮) 豚肉	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 干しいたけ ニラ ねぎ ブロッコリー (冷) トマト 大根 昆布 タンカン	28日	ハヤシライス カリカリきゅうり 白菜スープ 果物	くろ棒 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 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 ピーマン タンカン

★ 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(厚生省2019)』に沿って実施します。

★ 「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。



【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 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)
固さ	 例: かぼちゃ			 例: 白身魚	
2月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた)トマト添え 鶏とかぼちゃのうま煮 白菜のすまし汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯トマト添え 鶏とかぼちゃのうま煮 白菜のすまし汁 タンカン	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 鶏と根菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 手づかみころころポテト 鶏と根菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 トマト 白身魚 かぼちゃ 白菜 あおさ タンカン			米 じゃが芋 青のり ささみ 玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ	
3火	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	みどりがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 トマトスープ べたべたいちご	みどりがゆ 根菜そぼろ煮風 トマトスープ 手づかみポテト いちご	おじや(べたべた) かぼちゃスープ バナナヨーグルト	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト
	(主な材料) 米 ブロッコリー ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 白菜 トマト缶 いちご			米 ツナ缶 玉ねぎ 白菜 人参 かぼちゃ バナナ ヨーグルト	
4水	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すりつぶし ブロッコリーすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 大根スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 大根スープ みかん	パンがゆ⇒ココロトースト 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	スティックトースト(手づかみ) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 大根 あおさ みかん			食パン 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ キャベツ コーン缶 バナナ	
5木	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	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 うどん汁 手づかみ人参 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のうま煮 ゆるゆるミルク寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のうま煮 ゆるゆるミルク寒天
	(主な材料) 米 ささみ 人参 茹でうどん ほうれん草 バナナ			米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 あおさ 粉寒天	
6金	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	のりがゆ(べたべた) ささみのみどり煮 白菜スープ(みそ風味) みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどり煮 白菜みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 ポテトスープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 ポテトスープ きなこバナナ
	(主な材料) 米 青のり ささみ ほうれん草 白菜 人参 みかん			米 白身魚 人参 小松菜 コーン缶 バナナ きなこ	
7土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ タンカン	あおさがゆ 豆腐と野菜のスープ タンカン	具だくさんおじや おろし大根のスープ バナナ	具だくさんおじや おろし大根のスープ バナナ
	(主な材料) 米 あおさ 豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 コーン缶 タンカン			米 ツナ缶 人参 じゃが芋 大根 きゆりり バナナ	
9月	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 人参ペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) ツナじゃが 大根汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 大根汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) 魚とブロッコリーのスープ煮 ポテトポタージュ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とブロッコリーのスープ煮 ポテトポタージュ バナナ
	(主な材料) 米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 あおさ みかん			米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン缶 バナナ	
10火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 タンカン	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 タンカン	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ
	(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 レタス じゃが芋 そうめん タンカン			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 コーン缶 バナナ	
12木				魚入りおじや 芋スープ バナナ寒天	魚入りおじや 芋スープ バナナ寒天
				米 白身魚 玉ねぎ 小松菜 さつま芋 バナナ 粉寒天	
13金	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃのすり流し 白菜ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 白菜スープ(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 白菜のみそ汁 手づかみかぼちゃ タンカン	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のスープ煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のスープ煮 ポテトスープ バナナ
	(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 白菜 あおさ タンカン			米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 コーン缶 BF和肉ソース	



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)
14 土	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 すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ(みそ風味) タンカン	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のみそ汁 タンカン	芋おじや 野菜スープ バナナ	芋おじや 野菜スープ バナナ
	【主な材料】米 ブロッコリー 白身魚 大根 人参 タンカン			米 さつまい芋 ツナ缶 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 BFホワイトソース バナナ	
16 月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) チキン野菜スープ バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナかぼちゃ くたくたそうめん汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ そうめん汁 タンカン
	【主な材料】米 あおさ じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ バナナ Pヨーグルト			米 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ ほうれん草 タンカン	
17 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 ポテト汁(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト タンカン	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー	鶏がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー
	【主な材料】米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 あおさ タンカン			米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 人参 粉寒天 りんごジュース	
18 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ さつまい芋マッシュ 鶏と野菜のトマトスープ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまい芋団子 鶏と野菜のトマトスープ タンカン
	【主な材料】米 白身魚 キャベツ 人参 そうめん あおさ バナナ			米 さつまい芋 きなこ ささみ 人参 玉ねぎ トマトソース タンカン	
19 木	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	のりがゆ 根菜だし煮 ゆし豆腐(薄) タンカン	のりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐(薄) タンカン	全がゆ 魚のみどり煮 ポテトポタージュ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 ポテトポタージュ バナナ
	【主な材料】米 青のり 人参 じゃが芋 ブロッコリー ゆし豆腐 タンカン			米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 BFホワイトソース	
20 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ	おじや 魚汁(みそ風味) タンカン	おじや 魚汁 手づかみかぼちゃ タンカン
	【主な材料】米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ キャベツ 人参 バナナ			米 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 人参 キャベツ タンカン	
21 土	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁	おじや ブロッコリーポテト すまし汁 タンカン	おじや ブロッコリーポテト すまし汁 タンカン	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 魚と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ 魚と野菜のスープ バナナ
	【主な材料】米 人参 大根 ツナ缶 ブロッコリー じゃが芋 あおさ 豆腐 タンカン			米 じゃが芋 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ	
24 火	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 魚と大根のスープ(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 手づかみポテト 魚と大根のみそ汁 タンカン	あおさがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ バナナ
	【主な材料】米 じゃが芋 人参 白身魚 大根 ほうれん草 タンカン			米 あおさ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ほうれん草 コーン缶	
25 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 青菜すりつぶし 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 ポテトスープ バナナ	鶏おじや かぼちゃ汁(みそ風味) タンカン	鶏おじや かぼちゃ汁(みそ風味) タンカン
	【主な材料】米 豆腐 キャベツ 人参 チンゲン菜 コーン缶 じゃが芋 バナナ			米 人参 ささみ チンゲン菜 かぼちゃ キャベツ タンカン	
26 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつまい芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ 魚と青菜のだし煮 さつまい芋マッシュ くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と青菜のだし煮 ころもさつまい芋(手づかみ) そうめん汁 バナナ	全がゆ ほうれん草のささみあん 野菜スープ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のささみあん 野菜スープ 手づかみポテト タンカン
	【主な材料】米 白身魚 山東菜 人参 さつまい芋 青のり そうめん あおさ バナナ			米 ささみ ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ BFホワイトソース タンカン	
27 金	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 ブロッコリーペースト	菜がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ 根菜そぼろ煮 野菜スープ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 野菜スープ タンカン
	【主な材料】米 白菜 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご 粉寒天			米 じゃが芋 ささみ ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 タンカン	
28 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	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 白菜スープ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 白菜スープ タンカン	鶏おじや かぼちゃのだし煮 あおさ汁 バナナ	鶏おじや かぼちゃのだし煮 あおさ汁 バナナ
	【主な材料】米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 タンカン			米 ささみ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ あおさ バナナ	

※ 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。