



令和8年(2026年)

♪～♪ もうすぐ卒園・進級ですね。今後の成長を願って、今月は人気メニューを多くとり入れています。♪～♪

★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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ	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	黒米ごはん 鮭のみみじ焼き ひじきの五目煮 きゅうりのごまあえ みそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 黒米(鉄) ごま じゃが芋	人参 糸こんにゃく しめじ きゅうり ニラ タンカン レーズン	17日 火	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー そうめん汁 果物	五米フレークスナック 保育乳	白身魚 豆腐 精白米 強化米(鉄) そうめん	キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ ねぎ りんご	
3月	お祝いちらし寿司 ハンバーグ 花型人参グラッセ マカロニサラダ すまし汁 果物	ひなまつり 花ゼリー ひななあれ カルピス	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 ハム わかめ 絹ごし豆腐	精白米 マカロニ	人参 コーン缶 さやいんげん 玉ねぎ りんご きゅうり たけのこ ねぎ いちご	18日 水	スパゲティミートソース ブロッコリーのしらすあえ コーンスープ(えのき) 果物	大学芋 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し 黒ゴマ	スパゲティ さつま芋 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー コーン缶 えのきたけ パナナ	
4月	マージンごはん 豚大根のみそ煮 かぼちゃのコロコロ揚げ もずくスープ 果物	春色蒸しパン 保育乳	豚肩ロース もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	大根 人参 糸こんにゃく かぼちゃ えのきたけ ねぎ タンカン	19日 木	クファージュシー 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドゥチ 果物	黒糖ちんすこう 保育乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 ステラカマボコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー トマト ねぎ しいたけ ネーブル
5月	タコライス フライドポテト スティックきゅうり 春雨スープ 果物	型抜きクッキー 保育乳	豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 赤ピーマン 白菜 パナナ	21日 土	ハヤシライス(ささみ) カリカリきゅうり すまし汁 果物	はちや棒 保育乳	鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
6月	マージンごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 果物	揚げパン 保育乳	白身魚 ちくわ 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー 大根 ねぎ りんご	23日 金	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草炒め ポテトスープ 果物	人参ケーキ 保育乳	豚もも肉 豆腐 ツナ缶 ベーコン	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ ピーマン ネーブル
7月	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁(大根油揚げ) 果物	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP コーン缶 ブロッコリー えのきたけ タンカン	24日 土	カレーピラフ 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの中華あえ みそ汁 果物	シナモントースト 保育乳	ウインナー 鶏もも肉 わかめ ツナ缶	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 GP きゅうり Hコーン缶 かぼちゃ ねぎ りんご
9月	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ フライドポテト 魚と白菜のスープ 果物	黒糖アガラサー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ 白身魚	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 トマト きゅうり 白菜 ねぎ タンカン	25日 水	マージンごはん レバーフライ 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 果物	ココアプリン せんべい	豚レバー 豚肉 ツナ缶 しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび そうめん	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ねぎ パナナ
10月	沖縄そば かぼちゃのケチャップ炒め きゅうりのごまあえ 果物	いなり寿司 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ 豚ひき肉	沖縄そば(茹) ごま	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり タンカン	26日 木	ごはん(のり佃煮) 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ゆし豆腐汁 果物	メロンパン風クッキー 保育乳	のり佃煮(減塩) 鮭 豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ネーブル
11月	黒米ごはん さばのりんごソースかけ しゃきしゃき炒め もずくの酢物 みそ汁(大根油揚げ) 果物	マシュマロサンド 保育乳	さば 豚もも肉 ちくわ もずく 油揚げ わかめ	精白米 黒米(鉄) 強化米(鉄)	玉ねぎ 糸こんにゃく もやし ごぼう ねぎ 人参 大根 ネーブル	27日 金	黒米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 ブロッコリーとトマトのマヨサラダ みそ汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 干ひじき ちくわ わかめ	精白米 黒米(鉄) 強化米(鉄) ごま	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル
12月	お弁当会	わかめおにぎり 保育乳				28日 土	沖縄そば トマトサラダ 果物	スティックパン 保育乳	豚三枚肉 かまぼこ	沖縄そば(茹)	刻み昆布 ねぎ トマト レタス きゅうり ネーブル
13月	卒園・進級のお祝い みんな大好きカレー給食 フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ ミニゼリー添え	お麩ラスク 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ 麩	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶 みつば オレンジJ	30日 金	納豆ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ 魚ともずくのスープ 果物	タンナファクルー 保育乳	ひきわり納豆 豚肉 ちくわ 白身魚 もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 人参 ブロッコリー ネーブル
14月	麻婆どんぶり ブロッコリー(マヨ) キャベツのスープ 果物	亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ ニラ ブロッコリー キャベツ コーン缶 人参 刻みパセリ ネーブル	31日 土	ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ コーンスープ 果物	芋天ぷら 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 強化米(鉄) さつま芋	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ 大根 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル
16月	豚肉ピビンバ マカロニサラダ レタスのスープ 果物	ミニマドレーヌ 保育乳	豚もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ マカロニ	コーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 パイン缶 りんご レタス 玉ねぎ ネーブル	★	★ 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。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★ 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: 豆腐, かぼちゃ	例: 卵, 果物	例: 卵, 白身魚	例: 卵, 果物
2月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 タンカン	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん かぼちゃスープ バナナ
3火	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 豆腐のすまし汁 いちご	人参がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 豆腐のすまし汁 いちご	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるバナナ寒天	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ ゆるゆるバナナ寒天
4水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し 大根すりつぶし	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のうま煮 かぼちゃスープ タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 かぼちゃスープ タンカン	おじや ささみと野菜のスープ バナナ	おじや ささみと野菜のスープ バナナ
5木	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	菜がゆ(べたべた) 鶏と根菜のトマト煮 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のトマト煮 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトおかか煮 魚と白菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトおかか煮 魚と白菜のスープ
6金	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁(みそ風味) タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 タンカン	豆腐入りおじや くたくたそうめん汁 バナナ	豆腐入りおじや そうめん汁 バナナ
7土	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	ツナおじや かぼちゃスープ タンカン	ツナおじや ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ タンカン	あおさがゆ(べたべた) チキンスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナ
9月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 野菜スープ	クリームコーンがゆ 魚と野菜のスープ タンカン	クリームコーンがゆ 魚と野菜のスープ タンカン	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のトマト煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のトマト煮 あおさ汁 手づかみポテト バナナ
10火	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	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 白菜スープ バナナ
11水	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	みどりがゆ(べたべた) 大根ツナ煮 あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 大根ツナ煮 手づかみ大根 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのだし煮 おろし大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 おろし大根のみそ汁 バナナ
12木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 			全がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 白菜スープ ネーブル
13金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ 白身魚とポテトのスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ バナナヨーグルト	全がゆ ツナじゃが ブロッコリースープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ブロッコリースープ ネーブル
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 野菜スープ	豆腐入りおじや 野菜スープ ネーブル	豆腐入りおじや 野菜スープ ネーブル	菜がゆ(べたべた) ツナとかぼちゃのスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナとかぼちゃのスープ 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)
16月	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃ煮 ポテトスープ バナナ <small>米 テンゲン菜 白身魚 かぼちゃ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃ煮 ポテトスープ バナナ <small>じゃが芋 玉ねぎ バナナ</small>
17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 すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ	みどりがゆ 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>米 ほうれん草 白身魚 じゃが芋</small>	みどりがゆ 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>キャベツ 人参 コーン缶 りんご 粉寒天</small>
18水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーのすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 しらす干し じゃが芋</small>	しらすがゆ(べたべた) 野菜のトマト煮 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜のトマト煮 バナナ 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) さつま芋のきな粉かけ 魚とほうれん草のスープ ネーブル <small>米 さつま芋 きなこ ほうれん草</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子のきな粉かけ 魚とほうれん草のスープ ネーブル <small>人参 白身魚 玉ねぎ ネーブル</small>
19木	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 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参</small>	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 あおさ汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 あおさのみそ汁 ネーブル	芋がゆ ささみと野菜のスープ バナナ <small>米 さつま芋 ささみ かぼちゃ</small>	芋がゆ ささみと野菜のスープ バナナ <small>玉ねぎ ブロッコリー BFホワイトソース バナナ</small>
21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 じゃが芋 人参</small>	全がゆ(べたべた) ツナじゃが(トマト風味) あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが(トマト風味) あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ ポテトスープ バナナ 	みどりがゆ ポテトスープ バナナ 
23月	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草のうま煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草のうま煮 ポテトスープ ネーブル	ツナおじや ほうれん草とスープ バナナ <small>米 ツナ缶 人参 じゃが芋</small>	ツナおじや ほうれん草とスープ バナナ 手づかみかぼちゃ <small>ほうれん草 かぼちゃ バナナ</small>
24火	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 <small>(主な材料) 米 青のり ささみ</small>	のりがゆ(べたべた) 鶏と根菜のうま煮 かぼちゃスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 かぼちゃのスープ バナナ	パンがゆ ⇒ ころころトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>食パン 白身魚 じゃが芋</small>	スティックトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>人参 ほうれん草 玉ねぎ りんご 粉寒天</small>
25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 すまし汁 <small>(主な材料) 米 しらす干し 人参</small>	しらすおじや 鶏野菜そうめん汁 バナナ	しらすおじや 鶏野菜そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナかぼちゃ ブロッコリースープ ネーブル <small>米 かぼちゃ ツナ缶 玉ねぎ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ 手づかみかぼちゃ ブロッコリースープ ネーブル <small>ブロッコリー 人参 ネーブル</small>
26木	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草すり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 きゅうり</small>	人参がゆ(べたべた) 野菜とゆし豆腐(薄) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 野菜とゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 魚のスープ バナナ <small>米 じゃが芋 人参</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 魚のスープ 手づかみポテト バナナ <small>白身魚 ほうれん草 バナナ</small>
27金	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 根菜すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ</small>	鶏おじや トマト添え 根菜スープ(みそ風味) ネーブル	鶏おじや トマト添え 根菜のみそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみぞれ煮 ほうれん草スープ バナナ <small>米 青のり 白身魚 大根</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみぞれ煮 ほうれん草スープ バナナ <small>ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 BFホワイトソース バナナ</small>
28土	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 すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん くたくたそうめん汁 ネーブル	ツナおじや ポテトスープ バナナ 	ツナおじや ポテトスープ バナナ <small>米 ツナ缶 レタス じゃが芋</small>
30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 すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 根菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 根菜スープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ツナじゃが ブロッコリースープ バナナ <small>米 あおさ じゃが芋</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ブロッコリースープ バナナ <small>玉ねぎ 人参 ツナ缶 ブロッコリー バナナ</small>
31火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 豆腐</small>	豆腐入りおじや 野菜スープ ネーブル	豆腐入りおじや 野菜のスープ ネーブル	菜がゆ(べたべた) ツナとかぼちゃのスープ バナナ <small>米 キャベツ かぼちゃ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナとかぼちゃのスープ バナナ <small>玉ねぎ コーン缶 バナナ</small>

※ 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。

