

令和8年(2026年)

★ 離乳食完了後の1歳児から2歳児は、朝のおやつとしてせんべいや果物、乳などを提供します。(記載は省略しています。)

★ 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
1	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き(野菜) ひじきの五目煮 ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 ネーブル	ホットケーキ 牛乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 調整豆乳	精白米 もちきび ごま	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー (冷) 大根 ねぎ ネーブル	16	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 りんご 毎月第3木曜日は、琉球料理の日	人参ケーキ 牛乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン コーン缶 トマト きゅうり えのきたけ ニラ りんご
2	キーマカレー カリカリきゅうり わかめスープ パイン缶	玄米フレークスナック 牛乳	鶏ひき肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり ねぎ パイン缶	17	沖縄そば ほうれん草のナムル バナナ	いなり寿司 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 コーン缶 ほうれん草 (冷) 人参 きゅうり バナナ
3	のりごはん 鮭のみみじ焼き 切干大根のイリチー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 りんご	メロンパン風クッキー 牛乳	鮭 鶏ささみ わかめ 調整豆乳	精白米 強化米(鉄) そうめん	人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく きゅうり ねぎ りんご	18	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ ネーブル 4月第3日曜日は、もずくの日	はちや棒 牛乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
4	豚肉のみそどんぶり ブロッコリー(マヨ) ゆし豆腐汁 ネーブル	亀の甲せんべい 牛乳	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ ネーブル	20	豚肉ピピンバ フライドポテト キャベツのスープ ネーブル	ココア蒸しパン 牛乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 赤ピーマン ネーブル
6	三色ごはん ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	黒糖アガラサー 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 ほうれん草 きゅうり パイン缶 大根 ねぎ ネーブル	21	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 パイン缶	芋スティック 牛乳	豆腐 豚ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 練りごま	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 トマト えのきたけ パイン缶
7	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚ひき肉	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 キャベツ バナナ	22	マージンごはん 納豆みそ 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー 白菜スープ りんご	きなこラスク 固形ヨーグルト	ひきわり納豆 ツナ缶 鶏もも肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 白菜 ねぎ えのきたけ りんご
8	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き 人参シリシリー もずくスープ ネーブル	お麩ラスク 牛乳	さば ベーコン ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 麩	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ ネーブル	23	五目うどん かぼちゃのココロコ揚げ キャベツのおかかあえ バナナ	みそおにぎり 牛乳	鶏もも肉 ハム ツナ缶	▲茹うどん 精白米 強化米(鉄)	ごぼう 人参 ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ
9	マージンごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう スライスマト みそ汁 パイン缶	ジャムサンド 牛乳	豚レバー ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ トマト 白菜 パイン缶	24	ロールパン 揚げ魚のケチャップあん パンキンサラダ 白菜スープ(三色) ネーブル	オートミールスナック 牛乳	白身魚 ベーコン	◎ロールパン じゃが芋	かぼちゃ 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン 刻みパセリ ネーブル
10	わかめごはん さばのみそ焼き ほうれん草のナムル そうめん汁 ネーブル	ちんすこう (ココア風味) 牛乳	わかめ さば	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	ほうれん草 人参 きゅうり ねぎ ネーブル	25	クファージュシー ブロッコリーサラダ 豚汁 ネーブル	げんまい棒 牛乳	ツナ缶 ハム 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 ニラ 干しいたけ ブロッコリー コーン缶 大根 昆布 ねぎ ネーブル
11	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	タンナファクルー 牛乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ G P ブロッコリー えのきたけ ねぎ ネーブル	27	ごはん 豚肉のゴマ照り焼き ころころ蒸し芋 ひじきのマヨサラダ みそ汁 ネーブル	マシュマロサンド 牛乳	豚肩ロース 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 黒ゴマ さつま芋	人参 きゅうり Hコーン缶 大根 ほうれん草 ネーブル
13	のりごはん 豚大根のみそ煮 ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	さくさくクッキー 牛乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり 人参 コーン缶 えのきたけ ねぎ ネーブル	28	ごはん さばのゴマだれ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) 青のりポテト みそ汁 ネーブル	メープル蒸しパン 牛乳	さば 鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	ごぼう 人参 さやいんげん 白菜 ネーブル
14	黒米ごはん 白身魚のカレー風味 拌三絲(パンサンスー) みそ汁 ネーブル	蒸し芋(焼き芋) 牛乳	白身魚 ハム 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 きゅうり 白菜 ねぎ ネーブル	30	タコライス フライドポテト 魚と野菜のスープ フルーツヨーグルト添え	バナナケーキ 牛乳	豚ひき肉 ピザチーズ 白身魚	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 白菜 パイン缶 みかん缶 バナナ
15	チキンカレー ポイルウィンナー ヨーグルトサラダ レタスのスープ	Caせんべい グレープゼリー	鶏もも肉 ウィンナー	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶 レタス 玉ねぎ えのきたけ	★	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 (2026年)

★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、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。 【 NO 1 】 (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	
1 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	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 大根のみそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 そうめん汁 バナナ
(主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー 大根 ネーブル					
2 木	つぶしがゆ(とろとろ) 根菜ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁	おじや トマトスープ ネーブル	おじや トマトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 野菜スープ
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ジャが芋 玉ねぎ トマト缶 ネーブル					
3 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	かぼちゃがゆ(べたべた) 魚と人参の煮物 くたくたそうめん汁 バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参の煮物 そうめん汁 バナナ	おじや ささみと野菜のスープ ネーブル	おじや ささみと野菜のスープ ネーブル
(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 ほうれん草 そうめん あおさ バナナ					
4 土	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	あおさツナがゆ(べたべた) 具だくさんスープ バナナ	あおさツナがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ バナナ
(主な材料) 米 ジャが芋 人参 チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル					
6 月	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	みどりがゆ(べたべた) ツナポテト 大根スープ(みそ風味)	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 大根のみそ汁	おじや ほうれん草スープ ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル
(主な材料) 米 ほうれん草 ジャが芋 人参 ツナ缶 大根 あおさ					
7 火	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	全がゆ(べたべた) ツナジャが(トマト風味) くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナジャが(トマト風味) そうめん汁 バナナ	おじや ほうれん草スープ ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル
(主な材料) 米 ツナ缶 ジャが芋 玉ねぎ 人参 トマトソース そうめん あおさ バナナ					
8 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 かぼちゃスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 かぼちゃスープ バナナ
(主な材料) 米 人参 ブロッコリー ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル					
9 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	菜がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ バナナ	おじや ほうれん草スープ ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル
(主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 ジャが芋 人参 ほうれん草 バナナ					
10 金	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	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	おじや ポテトスープ バナナ	おじや ポテトスープ バナナ
(主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 そうめん あおさ ネーブル					
11 土	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	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ネーブル	おじや ポテトスープ バナナ	おじや ポテトスープ バナナ
(主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ ネーブル					
13 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁	のりがゆ(べたべた) 魚と根菜のだし煮 ほうれん草スープ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のだし煮 ほうれん草スープ	おじや かぼちゃスープ ネーブル	おじや かぼちゃスープ ネーブル
(主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ほうれん草 ジャが芋					
				おじや かぼちゃスープ ネーブル	
(主な材料) 米 大根 ツナ缶 人参 かぼちゃ コーン缶 ネーブル					

※ 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。





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 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 大根のみそ汁 ネーブル	人参がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 魚と野菜のスープ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋 魚と野菜のスープ
15 水	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 (主な材料) 米 あおさ レタス 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パナナ Pヨーグルト	あおさがゆ(べたべた) 鶏と根菜のスープ煮 バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ煮 バナナヨーグルト	おじや かぼちゃの煮物 ほうれん草スープ	おじや かぼちゃの煮物 ほうれん草スープ
16 木	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 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 きゅうり パナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のみそ汁 バナナ	ツナおじや 鶏と野菜のスープ	ツナおじや 鶏と野菜のスープ
17 金	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 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 人参 かぼちゃ そうめん あおさ パナナ	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ	鶏おじや ポテトと野菜のスープ ネーブル	鶏おじや ポテトと野菜のスープ ネーブル
18 土	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 (主な材料) 米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 Cコーン缶	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のトマト煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のトマト煮 白菜スープ ネーブル	おじや ポテトスープ ネーブル	おじや ポテトスープ ネーブル
20 月	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 (主な材料) 米 青のり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ キャベツ Cコーン缶	のりがゆ(べたべた) 鶏じゃが キャベツのスープ	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏じゃが キャベツのスープ	かぼちゃがゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのスープ ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ ネーブル
21 火	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 かぼちゃ パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	人参がゆ さつま芋マッシュ 魚と野菜のスープ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋(手づかみ) 魚と野菜のスープ
22 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 ブロッコリー 白菜 ほうれん草 Cコーン缶	納豆がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 白菜スープ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 白菜スープ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 魚と根菜のスープ バナナ	スティックトースト(手づかみ) 魚と根菜のスープ バナナ
23 木	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 (主な材料) 米 鶏肉 かぼちゃ 人参 キャベツ 茹でうどん ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏野菜のうどんスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏野菜のうどんスープ ネーブル 手づかみかぼちゃ	おじや 魚と人参のスープ バナナ	おじや 魚と人参スープ バナナ
24 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 すまし汁 (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ BFホワイトソース ネーブル	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ ネーブル	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
25 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 (主な材料) 米 青のり 白身魚 大根 人参 ほうれん草 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ(みそ風味) ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のみそ汁 ネーブル	ツナおじや ブロッコリーとポテトのスープ バナナ	ツナおじや ブロッコリーとポテトのスープ バナナ
27 月	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 ほうれん草 大根 人参 あおさ	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根スープ(みそ風味)	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁	鶏おじや 大根だし煮 ほうれん草スープ ネーブル	鶏おじや 大根だし煮 ほうれん草スープ ネーブル
28 火	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 白菜 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 豆腐とポテトのだし煮 白菜スープ(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのだし煮 白菜のみそ汁 手づかみポテ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のだし煮 そうめん汁 バナナ
30 木	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 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 レタス Cコーン缶	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ	のりがゆ(べたべた) かぼちゃスープ バナナヨーグルト	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ バナナヨーグルト