



1月の献立



令和8年 日清医療食品

日	こんだて	おやつ	(あか) 血や肉をつくる	(きいろ) 熱や力になる	(みどり) 体の調子を整える
1日(木)~3日(土)	年始休み 				
5 月	チキンカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物缶	牛乳 キャラメル麩	鶏肉 ツナ 牛乳	米 押麦 ジャが芋 油 カレーフレーク カレー粉 砂糖 麩 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース ブロッコリー カリフラワー トマト 冬瓜 長ネギ 果物缶
6 火	あわご飯 さばの塩焼き 切干大根煮 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 アメリカンドッグ	さば 油揚げ 豚肉 みそ 卵 牛乳 お魚ソーセージ	米 もちきび ケーキミックス 油 砂糖	生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
7 水	ガバオラオス コロッケ ビーフンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 レモンケーキ	豚ミンチ 大豆 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 レモンケーキ	玉ねぎ パプリカ ビーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
8 木	麦ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	ヤクルト オニオンブレッド	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ ヤクルト	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス マヨネーズ	キャベツ 人参 なら モロヘイヤ 玉ねぎ パセリ 果物
9 金	お弁当会♪ 		ぜんざい 星たべよう	星食べよ 黒糖 金時豆	
10 土	おもちつき会 				
12 月	成人の日 (公休日)				
13 火	ゆかりご飯 魚の甘酢焼き かみかみごぼう そうめん汁 果物缶	牛乳 黒糖ちんすこう	鮭 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま そうめん 小麦粉 ラード 黒糖	生姜 ごぼう オクラ 椎茸 ねぎ 果物缶
14 水	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ 果物	牛乳 カステラ	豚肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 ごま油 砂糖 春雨 カステラ	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 大根 きゅうり 小松菜 果物
15 木	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物缶	麦茶 きのこおにぎり	豚肉 白和えの素 ツナ 油揚げ	沖縄そば 油 砂糖 さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 しめじ えのき 枝豆 果物缶
16 金	あわご飯 豚肉のみそ焼き 大根の五目煮 うどん汁 果物	牛乳 チーズサブレ	豚肉 みそ 大豆 かまぼこ チーズ 牛乳	米 もちきび ごま 油 バター 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物
17 土	タコライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 果物缶	牛乳 ウエハース	合挽きミンチ 大豆 チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつま芋 マヨドレ ウエハース	玉ねぎ にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 人参 大根 果物缶
19 月	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 果物缶	豆乳ココア セサミクッキー	白身魚 豚肉 豆腐 みそ 卵 豆乳ココア	米 もちきび マヨドレ 砂糖 糸 こんにゃく ごま油 小麦粉 バター ごま	生姜 玉ねぎ パプリカ ビーマン ごぼう 人参 なす えのき 果物缶
20 火	麦ご飯 酢豚 肉シュマイ オクラのスープ ヨーグルト・きなこ かけ	牛乳 スイートポテト	豚肉 豆腐シュマイ ウィン ナー ヨーグルト きなこ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋 バター 生クリーム	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ビーマン 椎茸 オクラ えのき 果物 果物缶
21 水	麦ご飯 鮭入りハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	牛乳 人形焼き	豚ミンチ ひじき わかめ ウィンナー 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 人形焼き	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 長ネギ 果物
22 木	焼きそば チーズ アーサ入りゆじ豆腐 果物缶	麦茶 鮭と青菜のおにぎり	豚肉 青さのり チーズ ゆじ豆腐 アーサ 鮭	焼きそば麺 油 米 押麦 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根の葉 果物缶
23 金	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティ・サラダ 野菜の中華スープ 果物	牛乳 ちんびん	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨドレ 片栗粉 ごま 砂糖 サラスパ ち んびんミックス	なす 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら にん にく 生姜 きゅうり パプリカ 人参 し めじ コーン チンゲン菜 果物
24 土	豚焼肉丼 ツナと青菜サラダ じゃが芋のみそ汁 果物缶	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 バウムクーヘン	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 レタス ほうれん草 トマト 大根の葉 果物缶
26 月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物 缶	牛乳 ココアラスク	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨドレ 砂糖 車麩 油 里芋 食パン バター ココア	大葉 小松菜 コーン 人参 しめじ ねぎ 果物缶
27 火	あわご飯 赤魚の揚げおろし煮 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 くずもち	赤魚 ツナ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 くず粉 黒糖	生姜 大根 貝割大根 人参 玉ねぎ ニラ 白菜 大根の葉 果物
28 水	★お誕生会★チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかりあえ クリームスープ 果物 	ジュース お誕生日 ケーキ 	鶏肉 白身魚 卵 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ パプリカ ビーマン キャベツ 人参 コーン マッシュルーム パセリ 果物
29 木	スパゲティ・ミートソース 野菜サラ ダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	麦茶 枝豆と昆布の おにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 昆布	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ バター 米 押麦 ご ま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ビーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト 枝豆
30 金	青菜のご飯 魚のみそ焼き クーブイリチー 豚汁 果物	牛乳 さつまいもクッキー	白身魚 豚肉 昆布 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにゃく 油 バター ごま ケーキ ミックス さつま芋	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 果物
31 土	麻婆豆腐丼 ナムル風 コーンスープ 果物缶	牛乳 パンケーキ	豆腐 大豆 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま パンケーキ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら にんにく 生姜 白菜 きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物缶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



離乳食献立表<その1>

令和8年 日清医療食品



回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日(木) ～ 3日(土)	年始休み				
5	10倍粥 冬瓜ののりとろ煮 すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチと青菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 鮭とブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 鮭とブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁
月	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 いんげん 冬瓜 果物			米 鮭 ブロッコリー 大根	
6	10倍粥 南瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 南瓜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 南瓜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 青菜のそぼろ煮 人参のすまし汁	全粥 青菜のそぼろ煮 人参のすまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ 南瓜 人参 玉ねぎ 果物			米 鶏ミンチ 小松菜 人参	
7	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 さつまいもと南瓜煮 オクラのすまし汁	全粥 さつまいもと南瓜煮 オクラのすまし汁
水	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物			米 さつまいも 南瓜 オクラ	
8	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 果物			米 しらす チンゲン菜 玉ねぎ	
9	お弁当会 			7倍粥 白身魚と白菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁
金				米 白身魚 白菜 南瓜	
10	もちつき会 				
土					
12	成人の日(公休日)				
月					
13	10倍粥 白菜と冬瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとオクラのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとオクラの柔らか煮 人参のすまし汁
火	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 果物			米 しらす オクラ 人参	
14	10倍粥 大根ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 アーサ汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 アーサ汁
水	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 きゅうり わかめ 果物			米 南瓜 鶏ミンチ あおさ	
15	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ツナとキャベツのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ツナとキャベツの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁
木	(主な材料)米 ツナ キャベツ さつまいも 人参 果物			米 しらす ブロッコリー じゃが芋	
16	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	7倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 青菜のすまし汁	全粥 玉ねぎのそぼろ煮 青菜のすまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青菜のり 大根 果物			米 玉ねぎ 鶏ミンチ 小松菜	
17	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 ささみとわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁
土	(主な材料)米 ささみ わかめ 大根 人参 トマト 果物			米 しらす チンゲン菜 南瓜	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



離乳食献立表<その2>

令和8年 日清医療食品



回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
19	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 なすのすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 かぼちゃ なす 果物			米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー	
20	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ オクラ じゃが芋 人参 チンゲン菜 果物			米 しらす 人参 玉ねぎ 青さのり	
21	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナときゅうりのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナときゅうりの柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 大根のそぼろ煮 青菜のすまし汁	全粥 大根のそぼろ煮 青菜のすまし汁
水	(主な材料)米 ツナ きゅうり 玉ねぎ 白菜 冬瓜 果物			米 大根 鶏ミンチ ほうれん草	
22	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
木	(主な材料)米 しらす さつま芋 キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			米 ささみ 小松菜 玉ねぎ	
23	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐となすのつぶし煮 南瓜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐となすの柔らか煮 南瓜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 キャベツのそぼろ煮 人参のすまし汁	全粥 キャベツのそぼろ煮 人参のすまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 南瓜 なす きゅうり チンゲン菜 果物			米 キャベツ 鶏ミンチ 人参	
24	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 果物			米 しらす 南瓜 玉ねぎ	
26	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとワカメのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎすまし汁 果物	全粥 ささみとワカメの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 冬瓜のすまし汁
月	(主な材料)米 ささみ ワカメ ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ 果物			米 鮭 オクラ 冬瓜	
27	10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 玉ねぎ 果物			ささみ 玉ねぎ ほうれん草	
28	10倍粥 きゅうりと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	7倍粥 オクラのそぼろ煮 人参のすまし汁	全粥 オクラのそぼろ煮 人参のすまし汁
水	(主な材料)米 ささみ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 果物			米 オクラ 鶏ミンチ 人参	
29	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁
木	(主な材料)米 南瓜 鶏レバー きゅうり キャベツ あおさ 果物			米 ささみ ブロッコリー 人参	
30	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のりつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜のりつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さのり 玉ねぎ 果物			米 しらす さつま芋 キャベツ	
31	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	7倍粥 さつま芋と南瓜煮 アーサのすまし汁	全粥 さつま芋と南瓜煮 アーサのすまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			米 さつま芋 南瓜 あおさ	

※ 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、
 個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。
 食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。
 まだ刺激が強い香辛料は控え、
 味つけは控えめにします。



好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするとやがて慣れていないものは、なかなか食べてくれない。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だから続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。