

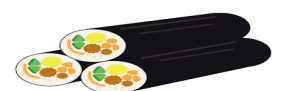


令和8年 日清医療食品

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
2	月 麦ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 もずくのすまし汁 果物缶	牛乳 豆乳ドーナツ	さば みそ 鶏肉 大豆 もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 油 豆乳ドーナツ	大根 人参 椎茸 生姜 絹さや ねぎ 果物缶
3	火 ★節分メニュー★ 鬼さんドライカレー ブロッコリーサラダ ワカメのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 きなこクリームサン ド	ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 ヨーグルト きなこ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング 食パン バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのき 長ネギ 果物缶
4	水 ホイコーロー丼 ブロッコリーの塩炒め 春雨スープ 果物	牛乳 マドレーヌ	豚肉 みそ ウインナー わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖 油 春雨 ごま マドレーヌ	ブロッコリー しめじ キャベツ ピーマン パプリカ 人参 長ねぎ 果物
5	木 沖縄そば 納豆和え さつま芋のごま煮 果物缶	麦茶 油味噌おにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 押麦 油味噌	ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 果物缶
6	金 あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛乳 大学芋	豚肉 チーズ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マドレ さつまいも ごま	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 生姜 にんにく パプリカ きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
7	土 もずく丼 キャベツのごま和え 野菜と肉のみそ汁 果物	牛乳 たいやき	もずく 豚ミンチ 大豆 ちくわ 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま たいやき	生姜 ピーマン パプリカ コーン 人参 キャベツ もやし 大根 ねぎ 果物
9	月 麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物缶	ヤクルト 小倉スコーン	鶏肉 みそ 卵 豆乳 ヤクルト	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
10	火 タコライス コロッケ パンプキンスープ きな粉かけヨーグルト	牛乳 チヂミ	ミンチ 大豆 チーズ 豆乳 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ 油 小麦粉 片栗粉 ごま油	玉ねぎ にんにく レタス トマト 南瓜 果物缶 人参 ニラ
11	水	建国記念の日(公休日)			
12	木 麦ご飯 チリコンカン メキシカンサラダ 白菜スープ 果物缶	牛乳 きなこサブレ	鶏ミンチ 大豆 ウインナー きなこ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 マドレ 砂糖 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり コーン 白菜 果物缶
13	金 お弁当会♪ 	牛乳 あんバタートース ト	牛乳	食パン 小豆 バター	
14	土 チャーハン 春雨の中華和え 鶏肉スープ 果物缶	牛乳 ぼたぼた焼き	ウインナー ささみ 鶏肉 牛乳	米 押麦 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン えのき ねぎ 生姜 にんにく 果物缶
16	月 麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが 花麩のすまし汁 果物缶	牛乳 バナナケーキ	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく 花麩 小麦粉 バター	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 果物 果物缶
17	火 枝豆ご飯 豆腐の忍者揚げ 野菜のごま和え そうめん汁 果物	牛乳 アイスボックスクッキー	豆腐 ツナ 牛乳 みそ	米 押麦 砂糖 カレー粉 ご ま そうめん バター 小麦粉	枝豆 長ねぎ 人参 コーン 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 冬瓜 えのき ねぎ 果物
18	水 ハヤシライス スパゲティーサラダ オクラのスープ 果物	牛乳 クリームパン	牛肉 ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マドレ クリームパ ン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース コーン きゅうり オクラ えのき 果物
19	木 しそご飯 おでん 南瓜サラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 チーズいもち	つみれ ちくわ 厚揚げ チーズ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 マドレ じゃがいも 油	大根 人参 南瓜 枝豆 モロヘイヤ コーン 長ネギ 果物
20	金 あわご飯 魚の揚げ煮 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ココア ショートブレッド	白身魚 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ココア バター	生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物
21	土 ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ゆし豆腐 果物缶	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 ごま油 ごま 砂糖 バウムクーヘン	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー きゅうり コーン ねぎ 果物缶
23	月	天皇誕生日(公休日)			
24	火 スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 豆腐のスープ 果物缶	麦茶 青菜とツナの おにぎり	ウインナー ささみ ひじき 豆腐 ツナ	スパゲティー ごま マドレ 砂糖 米 押麦	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 枝豆 チンゲン菜 えのき 果物缶 大根の葉
25	水 ★お誕生日会★ カレーピラフ 鶏肉のから揚げ  野菜サラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	豚肉 鶏肉 卵 ツナ 牛乳 ウインナー ホイップ	米 油 バター カレー粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく レタス ブロッコリー パプリカ コーン 果物
26	木 あわご飯 魚のコーンマヨ焼き ひじきのごま和え 豆乳入りさつま汁 果物	牛乳 豆腐スコーン	白身魚 チーズ ひじき ツナ 油揚げ みそ 豆乳 豆腐 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 バター マドレ 砂糖 ごま さつま芋 ケーキミックス チョコチップ	コーン 切干大根 人参 きゅうり 大根 ねぎ 果物
27	金 麦ご飯 ささみの梅煮 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 果物缶	豆乳ココア チーズ蒸しパン	ささみ 厚揚げ みそ チーズ 卵 豆乳ココア	米 押麦 砂糖 黒糖 ごま油 ごま 小麦粉 ケーキミックス	梅干し 生姜 ごぼう 人参 いんげん キャベツ 長ねぎ 果物缶
28	土 五目チャーハン ナムル 牛肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ドームケーキ	鶏ミンチ ちくわ 牛肉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 ドームケーキ	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン もやし 小松菜 大根 パプリカ 椎茸 コーン えのき ねぎ 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)
2	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまい芋のすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつまい芋のすまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 トマト 大根 人参 オクラ 果物			米 ささみ 小松菜 さつまい芋	
3	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 いんげんのすまし汁	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 いんげんのすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ きゅうり ひじき チンゲン菜 人参 冬瓜 果物			米 しらす じゃが芋 青菜のり いんげん	
4	10倍粥 ブロッコリーとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 果物			米 ささみ 人参 きゅうり	
5	10倍粥 さつまい芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 さつまい芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 さつまい芋のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと大根のつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすと大根の柔らか煮 人参のすまし汁
木	(主な材料)米 ささみ 納豆 白菜 きゅうり さつまい芋 果物			米 しらす 大根 人参	
6	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 南瓜のすまし汁	全粥 冬瓜のそぼろ煮 南瓜のすまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物			米 鶏ミンチ 冬瓜 南瓜	
7	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	もずく丼 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	もずく丼 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとキャベツのつぶし煮 アーサ汁	全粥 しらすとキャベツの柔らか煮 アーサ汁
土	(主な材料)米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ オクラ 南瓜 大根 果物			米 あおさ しらす キャベツ	
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁
月	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			米 しらす 南瓜 ほうれん草	
10	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜のすまし汁	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜のすまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 トマト 果物			米 鶏ミンチ じゃが芋 冬瓜	
11	建国記念の日(公休日)				
水					
12	10倍粥 さつまい芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと白菜のつぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 さつまい芋のすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチと白菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 さつまい芋のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 白身魚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 鶏ミンチ 白菜 トマト きゅうり さつまい芋 果物			米 白身魚 ブロッコリー 人参	
13	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 青菜と玉ねぎのつぶし煮 魚汁	全粥 青菜と玉ねぎの柔らか煮 魚汁
金	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 青菜のり 冬瓜 果物			米 白身魚 小松菜 玉ねぎ	
14	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	7倍粥 しらすと大根のつぶし煮 さつまい芋のすまし汁	全粥 しらすと大根の柔らか煮 さつまい芋のすまし汁
土	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 南瓜 きゅうり 果物			米 しらす 大根 青菜のり さつまい芋	
16	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	7倍粥 人参そぼろ煮 きゅうりのすまし汁	全粥 人参そぼろ煮 きゅうりのすまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 青菜のり 大根 果物			米 鶏ミンチ 人参 きゅうり	
17	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 もずくのすまし汁 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
火	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 きゅうり もずく 果物			米 しらす 南瓜 玉ねぎ	

※ 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。





離乳食献立表<その2>

令和8年 日清医療食品

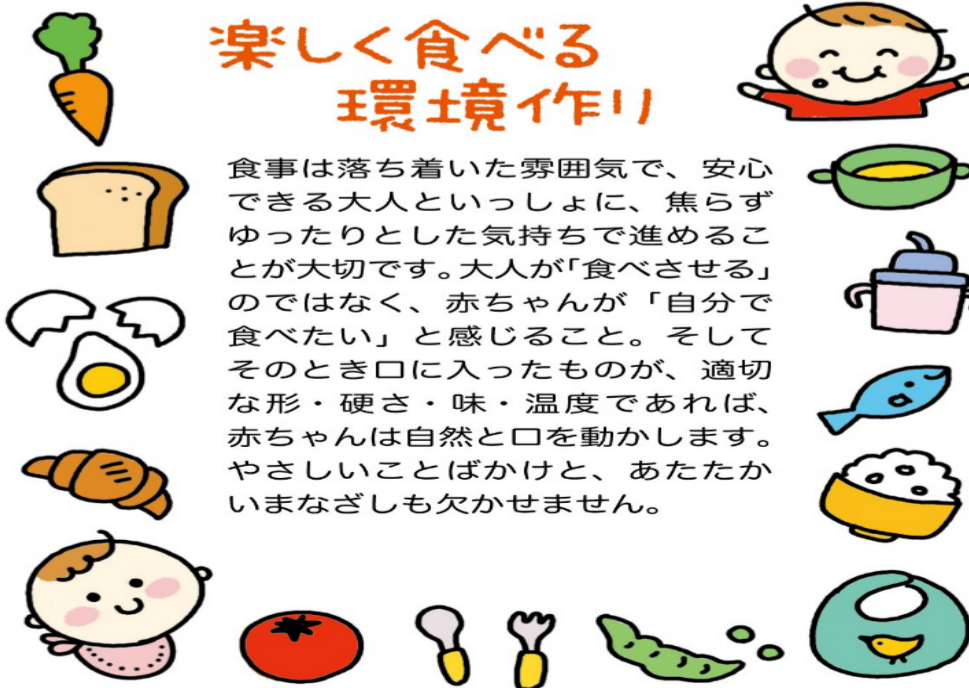


回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
18	10倍粥 冬瓜ののりとろ煮 すまし汁	7倍粥 ツナとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチと青菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 鶏ミンチと青菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁
水	(主な材料)米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			米 鶏ミンチ ほうれん草 じゃが芋	
19	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトあんかけ 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトあんかけ 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とさつま芋のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 白身魚とさつま芋の柔らか煮 大根のすまし汁
木	(主な材料)米 ささみ トマト 南瓜 小松菜 果物			米 白身魚 大根 さつま芋	
20	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鮭とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 オクラのすまし汁
金	(主な材料)米 鮭 キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物			米 ささみ ひじき オクラ	
21	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 小松菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 小松菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 白菜のすまし汁	全粥 冬瓜のそぼろ煮 白菜のすまし汁
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 小松菜 人参 ゆし豆腐 果物			米 鶏ミンチ 冬瓜 白菜	
23 月	天皇誕生日(公休日)				
24	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 ひじき チンゲン菜 玉ねぎ さつま芋 果物			米 ツナ 人参 ブロッコリー	
25	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜ののりとろ煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜ののりとろ煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 小松菜 冬瓜 キャベツ 果物			米 わかめ 人参 玉ねぎ	
26	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 キャベツと青菜のつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 キャベツと青菜の柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 ひじき キャベツ ほうれん草 さつま芋 豆乳 果物			米 ささみ 人参 きゅうり	
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 インゲンと人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 インゲンと人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 オクラのすまし汁
金	(主な材料)米 ささみ 小松菜 南瓜 人参 インゲン 果物			米 白身魚 ひじき オクラ	
28	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 人参のそぼろ煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 果物				

※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。

楽しく食べる 環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。



便秘の原因とは?

- 原因①**
離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。
- 原因②**
離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

