



5月のこんだて

令和8年 日清医療食品(SD)

日	曜日	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	金	麦ご飯 ひれかつ 人参しりしり ゆし豆腐 黄桃缶	牛乳 セサミクッキー	豚ヒレ ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳 スキムミルク	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ケーキミックス ごま 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく ねぎ 果物缶
2	土	豚丼 キャベツときゅうりの梅和え 厚揚げのみそ汁 パイン缶	牛乳 1～2歳: 星食べよ 3歳以上: ぼたぼた焼き	豚肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 星食べよ ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 大根の葉 果物缶
3	日	憲法記念日(公休日)				
4	月	みどりの日(公休日)				
5	火	こどもの日(公休日)				
6	水	振替休日(公休日)				
7	木	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ケーキミックス 小豆 パター	ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 南瓜 大根の葉 果物缶
8	金	 お弁当会	牛乳 黒糖カステラ	卵 牛乳	砂糖 黒糖 小麦粉	
9	土	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ パイン缶	牛乳 やわらかおかき(きな粉)	豚肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ビーフン おかき	大根 小松菜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 果物缶
10	日					
11	月	麦ご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 お麩ラスク	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ 牛乳 きな粉	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 春雨 杏仁豆腐 お麩 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ 南瓜 枝豆 ほうれん草 えのき にんにく 生姜 果物缶
12	火	あわご飯 魚の煮付け クープイリチー なすのみそ汁 オレンジ	ヤクルト きなこクリームサンド	白身魚 昆布 豚肉 油揚げ みそ ヤクルト きな粉	米 もちきび 片栗粉 砂糖 こんにゃく 油 食パン バター	切干大根 人参 生姜 なす しめじ ねぎ 果物
13	水	ドライカレー マカロニサラダ わかめスープ 黄桃缶	牛乳 あんぱん	豚ミンチ 大豆ミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 マヨドレ マカロニ 砂糖 あんぱん	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム きゅうり コーン かぶ 椎茸 長ねぎ 果物缶
14	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 バナナ	牛乳 コーンフレーク クッキー(ココア)	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉 ココア コーンフレーク	キャベツ 人参 パセリ 長ネギ モロヘイヤ 玉ねぎ 果物
15	金	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 パイン缶	麦茶 ジューシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 黄ピーマン 人参 椎茸 果物缶
16	土	プルコギ丼 鶏肉ときゅうりの胡麻和え アーサ汁 黄桃缶	牛乳 今川焼き	豚肉 鶏肉 あおさ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 今川焼き	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 にんにく きゅうり キャベツ トマト 生姜 果 物缶
17	日					
18	月	あわご飯 サバのタンドリー風 青菜のソテー 豆乳クリームスープ パイン缶	牛乳 ココアショートブレッド	サバ ヨーグルト さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 もちきび 油 カレー粉 小麦粉 パター 砂糖 ココア	にんにく 生姜 パセリ 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物缶
19	火	麦ご飯 酢豚 肉シューマイ オクラの中華スープ オレンジ	牛乳 揚げパン	豚肉 シューマイ 牛乳 きな粉	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 ごま油 ロールパン 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 長ネギ オクラ 果物
20	水	中華丼 コロッケ コーンスープ 黄桃缶	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 コロッケ 豆乳ウエハース	白菜 人参 ピーマン 椎茸 コーン 大根の葉 果物缶
21	木	肉うどん 野菜かき揚げ 青菜の白和え バナナ	麦茶 じゃことわかめのおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ わかめ しらす 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物
22	金	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 肉じゃが もずくのすまし汁 フルーツヨーグルト	牛乳 もちもちきなこドーナツ	白身魚 みそ もずく 豚肉 ヨーグルト 牛乳 豆腐 きな粉	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく 小麦粉 ごま油 ケーキミックス	生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき ねぎ 果物缶
23	土	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 パイン缶	牛乳 やわらかおかき(のり)	豚肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ おかき	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン キャベツ ねぎ 果物缶
24	日					
25	月	あわご飯 ささみの梅煮 タマナーチャンプルー 里芋のみそ汁 黄桃缶	牛乳 ココアクッキー	ささみ 豆腐 ツナ みそ 牛乳 豆乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 油 里芋 小麦粉 ココア	生姜 梅干 キャベツ 人参 ピーマン しめじ 大根の葉 果物缶
26	火	麦ご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜のそぼろ煮 野菜のみそ汁 パイン缶	牛乳 チーズスティックパン	豚レバー 鶏肉 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 ごま パン粉 ケーキミックス バター	生姜 にんにく 南瓜 インゲン 大根 人参 ほうれん草 果物缶
27	水	★お誕生日会★ カレーピラフ 鶏のから揚げ バナナ 人参と切干大根のサラダ コーンスープ	ジュース 誕生日ケーキ 	ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳	米 カレー粉 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ケーキ	玉ねぎ 人参 にんにく 切干大根 きゅうり コーン 果 物
28	木	スパゲティーミートソース 野菜サラダ 青菜のスープ フルーツヨーグルト	麦茶 枝豆とゆかりおにぎり	豚ミンチ 大豆ミンチ ツナ ヨーグルト 牛乳 枝豆 しらす	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ ごま 米	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト ブロッコリー キャ ベツ 赤ピーマン ちんげん菜 えのき
29	金	麦ご飯 さばの塩焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	豆乳ココア コロコロかりんとう	さば 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 豆乳ココア	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 ごま	生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物
30	土	五目チャーハン 大根ナムル 野菜スープ 黄桃缶	牛乳 ソフトサラダ	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま ごま油 片栗粉 ソフトサラダ	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 大根 きゅうり 赤ピーマン 小松菜 えのき コーン 果物缶
31	日					



※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		昼食			おやつ
月齢		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・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安		トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
		ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	金	10倍粥 ゆし豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐	全粥 しらすと人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 しらす 人参 キャベツ 玉ねぎ ゆし豆腐			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
2	土	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 ブロッコリーとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 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	さつま芋と南瓜煮
		(主な材料) 米 しらす じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参			さつま芋 南瓜
4	月	みどりの日(公休日)			
5	火	こどもの日(公休日)			
6	水	振替休日(公休日)			
7	木	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜とほうれん草のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜とほうれん草のすまし汁 果物	野菜おじや
		(主な材料) 米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 りんご			白身魚 白菜 大根
8	金	お弁当会 			野菜おじや
					ささみ 小松菜 白菜
9	土	10倍粥 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー 人参 冬瓜			しらす キャベツ ほうれん草
11	月	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ			ささみ じゃが芋 きゅうり
12	火	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 大根となすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 大根となすのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
		(主な材料) 米 白身魚 小松菜 大根 なす オレンジ			さつま芋 かぼちゃ
13	水	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 ささみ 小松菜 冬瓜 人参 じゃが芋			鶏ミンチ 玉ねぎ トマト
14	木	10倍粥 豆腐のペースト 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 キャベツと人参のすまし汁 果物	野菜おじや
		(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 パナナ			しらす オクラ 大根
15	金	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 人参 納豆 さつま芋 小松菜 冬瓜			鶏ミンチ 白菜 トマト
16	土	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	さつま芋とりんご煮
		(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参			さつま芋 りんご



※
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	昼食			おやつ
月齢	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・後期 7～11ヶ月頃
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	歯ぐきでつぶせる固さ	
18 月	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 すまし汁	全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 すまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト			白身魚 冬瓜 人参
19 火	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 冬瓜と人参のすまし汁	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 冬瓜と人参のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 オクラ 冬瓜 人参 オレンジ			しらす さつまいも 玉ねぎ
20 水	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 すまし汁	全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 すまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 大根			白身魚 ブロッコリー トマト
21 木	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 玉ねぎと人参のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 いんげん 玉ねぎ もずく パナナ			しらす ほうれん草 大根
22 金	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 すまし汁	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 すまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 オクラ ジャが芋 玉ねぎ トマト			鶏ミンチ キャベツ 人参
23 土	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 すまし汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 すまし汁	南瓜とりんご煮
	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参			かぼちゃ りんご
25 月	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 すまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 わかめ 人参 ちんげん菜 玉ねぎ			しらす キャベツ オクラ
26 火	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと南瓜のつぶし煮 大根と青菜のすまし汁	全粥 鶏ミンチと南瓜の柔らか煮 大根と青菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 大根 ほうれん草 オレンジ			じゃが芋 人参 ブロッコリー
27 水	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 すまし汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 すまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつまいも 豆乳			白身魚 キャベツ 人参
28 木	10倍粥 ブロッコリーと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 トマトとブロッコリーのスープ すまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 トマトとブロッコリーのスープ すまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー トマト パナナ			しらす オクラ 人参
29 金	10倍粥 冬瓜のとりと煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と冬瓜のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 すまし汁	全粥 豆腐と冬瓜の柔らか煮 大根といんげんのつぶし煮 すまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 冬瓜 大根 人参 わかめ			白身魚 きゅうり トマト
30 土	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 鶏ミンチ ブロッコリー 大根 人参 小松菜			しらす さつま芋 きゅうり

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。

※

～成長には個人差があります～

育児書で、ゴックン期(5～6か月)などと月齢で分類されていますが、あくまでも目安になります。無理してでも食べさせようと焦って、口の中にスプーンで放りこむようにすると、お口や舌の機能を低下させてしまう可能性があります。また食事が嫌なものになっては大変です。お子さんへの成長速度や乳歯の生えてくるタイミングはさまざまですので、無理をしないことも重要です。

