

2026年5月 離乳食献立表

	初期 5~6カ月頃 (1回食)	中期 7~8カ月頃 (1回食・2回食)	後期 9~11カ月頃 (1回食・2回食)	完了期 12~18カ月頃 (昼食・午後おやつ)
1日 (金)	お粥ペースト 豆腐,ほうれん草,人参ペースト やさいスープ (キャベツ) バナナペースト	お粥 ささみ,トマト,ほうれん草煮 やさいスープ (キャベツ,人参) バナナ	軟飯 (お粥+軟飯) ささみ煮 (醤油) / トマト ほうれん草,人参のおかか和え (醤油) みそ汁 (キャベツ) バナナ	こいのぼりケチャップライス 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ (ほうれん草,コーン) バナナ
		パン粥 (調整粉乳) ツナ,ブロッコリー,人参煮	スティック食パン ツナ,ブロッコリー,人参煮	ツナマヨトースト 牛乳
2日 16日 30日 (土)	お粥ペースト 高野豆腐,きゅうり,ブロッコリーペースト やさいスープ (玉ねぎ,人参) オレンジ果汁	お粥 高野豆腐,きゅうり,ブロッコリー煮 やさいスープ (玉ねぎ,人参) オレンジ	軟飯 (お粥+軟飯) 鶏肉のみそ焼き / きゅうりスティック ブロッコリー,人参の青のり和え (醤油) すまし汁 (わかめ,玉ねぎ) オレンジ	軟飯 鶏の甘酢炒め (れんこん抜き) 春雨サラダ 中華スープ (白菜,わかめ) オレンジ
		おじや (白菜,人参) 小松菜,玉ねぎ煮	おじや (白菜,人参,みそ) 小松菜,玉ねぎ煮	マカロニチーズ 牛乳
18日 (月)	お粥ペースト カレイ,かぼちゃ,ほうれん草ペースト やさいスープ (キャベツ,人参) 煮りんごペースト	お粥 カレイ,かぼちゃ,ほうれん草煮 やさいスープ (キャベツ,人参) 煮りんご	軟飯 (お粥+軟飯) カレイのてり焼き (醤油) / かぼちゃのきなこ和え ほうれん草,人参のおかか和え (醤油) みそ汁 (キャベツ) 煮りんご	軟飯 カレイのてり焼き キャベツのおかか和え みそ汁 (かぼちゃ,玉ねぎ) 煮りんご
		おじや (小松菜,じゃが芋) きゅうり,人参煮	おじや (小松菜,じゃが芋,醤油) きゅうり,人参煮	じゃが芋お焼き 牛乳
19日 (火)	お粥ペースト しらす,ブロッコリー,人参ペースト やさいスープ (じゃが芋) オレンジ果汁	お粥 ツナ,ブロッコリー,人参煮 やさいスープ (じゃが芋) オレンジ	軟飯 (お粥+軟飯) 豚肉,じゃが芋,人参煮 (醤油) ツナ,ブロッコリー青のり和え (醤油) みそ汁 (もやし) オレンジ	軟飯 豚肉と野菜のケチャップ煮 ほうれん草サラダ コンソメスープ (もやし,ブロッコリー) オレンジ
		パン粥 (調整粉乳) ほうれん草,キャベツ,人参煮	きなこトースト (きなこ,油,砂糖) ほうれん草,キャベツ,人参煮	きなこトースト 牛乳
20日 (水)	お粥ペースト 豆腐,きゅうり,人参ペースト やさいスープ (大根) バナナペースト	お粥 ささみ,きゅうり,人参煮 やさいスープ (大根) バナナ	軟飯 (お粥+軟飯) ささみのみそ煮 / きゅうりスティック ひじき,人参煮 (醤油) すまし汁 (大根) バナナ	軟飯 炒り豆腐 ひじきのごまサラダ みそ汁 (大根,にら) バナナ
		おじや (小松菜,白菜) なす,人参煮	おじや (小松菜,白菜,みそ) なす,人参煮	クッキー 牛乳
7日 (木)	お粥ペースト カレイ,ブロッコリー,人参ペースト やさいスープ (大根) オレンジ果汁	お粥 カレイ,ブロッコリー,人参煮 やさいスープ (大根) オレンジ	軟飯 (お粥+軟飯) さけのみそ焼き/ブロッコリーのおかか和え (醤油) ひじき,人参煮 (醤油) すまし汁 (大根) オレンジ	軟飯 (押麦抜き) さけのみそ焼き 高野とひじきとの煮物 すまし汁 (大根,万能ねぎ) オレンジ
		しらす粥 (人参) トマト,玉ねぎ煮	しらす粥 (人参,醤油) トマト,玉ねぎ煮	スコーン 牛乳
21日 (木)	お粥ペースト カレイ,ブロッコリー,じゃが芋ペースト やさいスープ (キャベツ,人参) オレンジ果汁	お粥 カレイ,ブロッコリー,じゃが芋煮 やさいスープ (キャベツ,人参) オレンジ	軟飯 (お粥+軟飯) カレイのごまみそ焼き / ブロッコリーのおかか和え (醤油) アスパラ,人参サラダ (醤油) みそ汁 (キャベツ,じゃが芋) オレンジ	そら豆としらすの混ぜ軟飯 カレイのごまみそ焼き アスパラサラダ みそ汁 (じゃが芋,わかめ) メロン
		しらす粥 (人参) トマト,玉ねぎ煮	しらす粥 (人参,醤油) トマト,玉ねぎ煮	お楽しみオレンジケーキ (生クリーム抜き) 牛乳

☆完了期は、幼児食をベースに完了期の食材表にないものを除去しています。
 幼児食の献立表と合わせてご確認ください。
 ☆完了期の朝おやつとビスケットとせんべいはハイハイとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認して下さい。

2026年5月 離乳食献立表

	初期 5~6カ月頃 (1回食)	中期 7~8カ月頃 (1回食・2回食)	後期 9~11カ月頃 (1回食・2回食)	完了期 12~18カ月頃 (昼食・午後おやつ)
8日 22日 (金)	うどんペースト 高野豆腐,ほうれん草,人参ペースト やさいスープ(さつまいも,玉ねぎ) 煮りんごペースト	うどん(ささみ,人参,みそ) ほうれん草,玉ねぎ,さつまいも煮 煮りんご	うどん(ささみ,人参,みそ) さつまいもの甘煮 ほうれん草,玉ねぎのおかか和え(醤油) 煮りんご	肉うどん(ごぼう抜き) じゃが芋の青のり和え ブロッコリーとハムのマヨ和え 煮りんご
		納豆粥(小松菜,醤油) じゃが芋,人参煮	納豆粥(小松菜,醤油) じゃが芋,人参スティック煮	納豆チャーハン 麦茶
9日 23日 (土)	お粥ペースト しらす,キャベツ,人参ペースト やさいスープ(玉ねぎ) バナナペースト	お粥 しらす,キャベツ,人参煮 やさいスープ(玉ねぎ) バナナ	軟飯(お粥+軟飯) 豆腐の豚そぼろ煮(玉ねぎ,醤油) キャベツ,人参のごま和え(醤油) みそ汁(玉ねぎ) バナナ	軟飯 豚そぼろと春雨の甘辛炒め フレンチサラダ みそ汁(豆腐,しめじ) バナナ
		おじや(ブロッコリー,玉ねぎ) 小松菜,人参煮	おじや(ブロッコリー,玉ねぎ,みそ) 小松菜,人参煮	ウィンナーチーズ蒸しパン 牛乳
11日 25日 (月)	お粥ペースト 高野豆腐,大根,ほうれん草ペースト やさいスープ(玉ねぎ,人参) バナナペースト	お粥 高野豆腐,大根,ほうれん草煮 やさいスープ(玉ねぎ,人参) バナナヨーグルト	軟飯(お粥+軟飯) 鶏肉のてり焼き(醤油) / 大根スティック ほうれん草,人参の青のり和え(醤油) みそ汁(玉ねぎ) バナナヨーグルト(砂糖)	軟飯 鶏肉のてり焼き 大根のごまサラダ(切干大根⇒大根) みそ汁(ほうれん草,油揚げ) バナナヨーグルト(パイン缶⇒バナナ)
		ツナ粥(人参) きゅうり,小松菜煮	ツナ粥(人参,醤油) きゅうり,小松菜煮	麩ラスク 牛乳
12日 26日 (火)	お粥ペースト カレイ,かぼちゃ,ブロッコリーペースト やさいスープ(キャベツ,人参) バナナペースト	お粥 カレイ,かぼちゃ煮 納豆和え(ブロッコリー,醤油) やさいスープ(キャベツ,人参) バナナ	軟飯(お粥+軟飯) さけのみそ焼き / かぼちゃの甘煮 納豆和え(ブロッコリー,醤油) すまし汁(キャベツ,人参) バナナ	軟飯 さけのちゃんちゃん焼き 納豆和え すまし汁(わかめ,白菜) バナナ
		おじや(白菜,人参) 小松菜,玉ねぎ煮	おじや(白菜,人参,みそ) 小松菜,玉ねぎ煮	みかん牛乳寒天 / ハイハイ 牛乳
13日 27日 (水)	パン粥ペースト(調整粉乳) しらす,きゅうり,ほうれん草ペースト やさいスープ(じゃが芋,人参) オレンジ果汁	パン粥(調整粉乳) ささみ,きゅうり,ほうれん草煮 やさいスープ(じゃが芋,人参) オレンジ	スティック食パン ささみのケチャップ煮 / 人参スティック ほうれん草,きゅうりサラダ(醤油) やさいスープ(じゃが芋) オレンジ	ロールパン タンドリーチキン コールスローサラダ ミルクスープ (ウィンナー,じゃが芋,玉ねぎ,ブロッコリー) オレンジ
		おじや(キャベツ,人参) トマト,ブロッコリー煮	おじや(キャベツ,人参,醤油) トマト,ブロッコリー煮	さけとグリーンピースのおにぎり 麦茶
14日 28日 (木)	お粥ペースト カレイ,さつまいも,人参ペースト やさいスープ(ほうれん草,大根) 煮りんごペースト	お粥 カレイ,さつまいも,人参煮 やさいスープ(ほうれん草,大根) 煮りんご	軟飯(お粥+軟飯) カレイ煮(醤油) / さつまいものきなこ和え ほうれん草,人参のおかか和え(醤油) みそ汁(大根) 煮りんご	軟飯 カレイのコーンマヨ焼き 大根の塩きんぴら(さつまいも揚げ抜き) みそ汁(ほうれん草,えのき) 煮りんご
		にゅうめん(玉ねぎ,人参,みそ) 小松菜,かぼちゃ煮	にゅうめん(玉ねぎ,人参,みそ) 小松菜,かぼちゃ煮	スイートポテト 牛乳
15日 29日 (金)	お粥ペースト しらす,じゃが芋,人参ペースト やさいスープ(ブロッコリー,玉ねぎ) バナナペースト	お粥 しらす,じゃが芋,人参煮 やさいスープ(ブロッコリー,玉ねぎ) バナナ	軟飯(お粥+軟飯) 豚じゃが煮(人参,醤油) ブロッコリー,しらす和え(醤油) みそ汁(玉ねぎ) バナナ	軟飯(押麦抜き) 新じゃが芋の肉じゃが 小松菜のごま和え(竹輪抜き) みそ汁(豆腐)(なめこ抜き) バナナ
		おじや(小松菜,玉ねぎ) なす,人参煮	おじや(小松菜,玉ねぎ,醤油) なす,人参煮	蒸しパン(レーズン抜き) 牛乳

☆完了期は、幼児食をベースに完了期の食材表にないものを除去しています。

幼児食の献立表と合わせてご確認ください。

☆完了期の朝おやつのはちまきとせんべいはハイハイとなります。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認して下さい。