

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前				豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル
昼食			ごはん、油みそ、人参しりしり、鶏だんご汁	ごはん、肉じゃが、もずく和え、味噌汁(大根)	ごはん、豆腐ミートソース煮、しらす和え(きゅうり)、もずく汁	ごはん、納豆、豚肉と野菜みそ汁、チーズ	
午後			ホットケーキ、ネーブル、ミルク 180	きな粉マカロニ、バナナ、ミルク 180	ヨーグルト和え、クラッカー、麦茶	蒸し芋、バナナ、ミルク 180	
6(月)		7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	
午前	豆乳シリアル	シリアル、ミルク	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル
昼食	ごはん、ひじき炒め、ごま白和え、味噌汁(玉葱・エノキ)	 ごはん、野菜カレー、きゅうりおかか和え	ごはん、納豆、きんぴら炒め、味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん、ミートローフ、スティックきゅうり、春雨スープ	ごはん、小魚からめ、野菜炒め、冬瓜汁	ごはん、じゃこ佃煮、豚肉と野菜みそ汁、チーズ	
午後	ココロドーナツ、ネーブル、ミルク 180	蒸しパン、バナナ、豆乳ココア	かぼちゃとゴーヤー天ぷら、ネーブル、ミルク	とうもろこし、バナナ、ミルク 180	かぼちゃパン、バナナ、ミルク 180	ホットケーキ、ネーブル、ミルク 180	
13(月)		14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	
午前	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	バナナ、ミルク	
昼食	ごはん、マーボー豆腐、スティックきゅうり、もずくと大根汁	ごはん、かぼちゃのそぼろあんかけ、小松菜と人参ごま和え、味噌汁(豆腐・わかめ)	ごはん、クープイリチ、ネーブル、味噌汁(豆腐・玉ねぎ・タツ)	ごはん、油みそ、小松菜と人参炒め、湯豆腐汁	スパゲティーミートソース、ごぼうサラダ(きゅうり)、もずくとトマトスープ	わかめじゅーしー、ブロッコリーごま和え、チーズ	
午後	バナナパンケーキ、種なしブルー、ミルク 180	ヨーグルトと冬瓜りんごのコンポート、バナナ、クラッカー、麦茶	ポテカボサラダ(ツナ)、バナナ、ミルク 180	きな粉トースト、ネーブル、ミルク 180	小松菜おにぎり、バナナ、麦茶	豆乳シリアル、種なしブルー、麦茶	
20(月)		21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	
午前	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	シリアル、ミルク	バナナ、ミルク	
昼食	もずく丼、かぼちゃ煮、ネーブル、玉葱みそ汁	ごはん、じゃこ佃煮、麩タシヤー、味噌汁(豆腐・えのき)	沖縄そば、人参すりごまサラダ、チーズ	ごはん、ブロッコリーごま和え、ひとくちかつ、味噌汁(豆腐・もずく)	ごはん、人参しりしり、スティックきゅうり、肉団子クリームスープ	きゃべつと人参あんかけ丼、チーズ、かちゅーゆ	
午後	パスタサラダ、バナナ、ミルク 180	かぼちゃとゴーヤー天ぷら、ネーブル、ミルク 180	ゆかりとしらすおにぎり、バナナ、麦茶	ブルーベリージャムサンド、ネーブル、ミルク 180	シフォンケーキ、バナナ、豆乳ココア	シリアルヨーグルト、麦茶	
27(月)		28(火)	29(水)	30(木)			
午前	豆乳シリアル	豆乳シリアル		豆乳シリアル			
昼食	ごはん、納豆みそ(小松菜)、野菜炒め、そうめん汁	ごはん、小魚からめ、スティックきゅうり、イナムドゥチ	 ♪ 昭和の日 ♪	ごはん、えのき佃煮、カレー竜田焼き、春雨スープ			
午後	チンピン、ネーブル、ミルク 180	とうもろこし、バナナ、ミルク 180		おからピザ、バナナ、ミルク 180			



月齢	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
硬さ	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	トロトロ
目安	バナナくらい	絹ごし豆腐	ヨーグルト状
1日水	昼食 (離) 5倍かゆ ポイルキャロット 鶏挽肉と玉葱くす煮 豆乳スープ煮 (離) ツナかゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 鶏挽肉と玉葱くす煮 豆乳スープ煮 (離) ツナかゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト
	午後 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(大根・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 ミルクスープ煮 (離) きな粉かゆ ポイルきゅうり	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(大根・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 ミルクスープ煮 (離) きな粉かゆ ポイルきゅうり	(離) 10倍かゆ 大根ペースト 人参ペースト
3日金	昼食 (離) 5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐と玉葱くす煮 ミルクスープ (離) しらすかゆ ヨーグルト和え(きゅうり)	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 豆腐と玉葱くす煮 ミルクスープ (離) しらすかゆ ヨーグルト和え(きゅうり)	(離) 10倍かゆ 人参ペースト ミルクスープ煮
	午後 野菜とささみかゆ(人参・小松菜・玉葱) ミルクスープ (離) あおのりかゆ ポイルさつまいも	野菜とささみかゆ(人参・小松菜・玉葱) ミルクスープ (離) あおのりかゆ ポイルさつまいも	(離) 10倍かゆ じゃがいもペースト ミルクスープ煮
6日月	昼食 (離) 5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐とツナくす煮 ホタテスープ煮 ひじきかゆ 豆乳ジュレ	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 豆腐とツナくす煮 ホタテスープ煮 ひじきかゆ 豆乳ジュレ	(離) 10倍かゆ 人参ペースト ホタテスープ煮
	午後 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) ささみとささみと玉葱くす煮 ホタテスープ煮 (離) ツナかゆ ポイルブロッコリー	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) ささみとささみと玉葱くす煮 ホタテスープ煮 (離) ツナかゆ ポイルブロッコリー	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト 人参ペースト ホタテスープ煮
8日水	昼食 (離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚のミルク煮 小松菜スープ煮 (離) あおのりかゆ ポイルかぼちゃ	(離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚のミルク煮 小松菜スープ煮 (離) あおのりかゆ ポイルかぼちゃ	(離) 10倍かゆ 小松菜ペースト 人参ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) 豚挽肉と玉葱くす煮 トマトスープ煮 (離) しらすかゆ ポイルさつまいも	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) 豚挽肉と玉葱くす煮 トマトスープ煮 (離) しらすかゆ ポイルさつまいも	(離) 10倍かゆ トマトジュレ 人参ペースト
10日金	昼食 (離) 5倍かゆ ポイルキャロット キハツとしらすくす煮 冬瓜スープ煮 ひじきかゆ ポイルじゃがいも 豆乳ジュレ	(離) 7倍かゆ きざみキャロット キハツとしらすくす煮 冬瓜スープ煮 ひじきかゆ ポイルじゃがいも 豆乳ジュレ	(離) 10倍かゆ 冬瓜ペースト じゃがいもペースト
	午後 野菜としらすかゆ(小松菜・人参・玉葱) ミルクスープ (離) あおのりかゆ ポイルじゃがいも	野菜としらすかゆ(小松菜・人参・玉葱) ミルクスープ (離) あおのりかゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ じゃがいもペースト ミルクスープ煮
13日月	昼食 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(だいこん・にんじん) 豚挽肉と玉葱くす煮 豆腐スープ煮 (離) あおのりかゆ ポイルきゅうり	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(だいこん・にんじん) 豚挽肉と玉葱くす煮 豆腐スープ煮 (離) あおのりかゆ ポイルきゅうり	(離) 10倍かゆ 大根ペースト 人参ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ ポイルキャロット 小松菜と鶏挽肉くす煮 豆腐スープ煮 かぼちゃかゆ ヨーグルトと冬瓜和え	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 小松菜と鶏挽肉くす煮 豆腐スープ煮 かぼちゃかゆ ヨーグルトと冬瓜和え	(離) 10倍かゆ 人参ペースト かぼちゃペースト
15日水	昼食 (離) 5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐と玉葱くす煮 ホタテスープ煮 (離) ツナかゆ ポイルかぼちゃ	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 豆腐と玉葱くす煮 ホタテスープ煮 (離) ツナかゆ ポイルかぼちゃ	(離) 10倍かゆ 人参ペースト かぼちゃペースト ホタテスープ煮





2026年04月

離乳食献立表



月齢	離乳食9~11		離乳食7~8		離乳食開始期	
硬さ	歯ぐきでつぶせる		舌でつぶせる		トロトロ	
目安	バナナくらい		絹ごし豆腐		ヨーグルト状	
16日木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット 小松菜とツナくす煮 スープ煮(たまねぎ・とうふ)	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 小松菜とツナくす煮 スープ煮(たまねぎ・とうふ)	(離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト		
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) きな粉かゆ ポイルじゃがいも			
17日金	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) トマトと豚挽肉くす煮 ミルクスープ	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) トマトと豚挽肉くす煮 ミルクスープ	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト 人参ペースト ミルクスープ煮		
	午後	小松菜としらすかゆ ポイルじゃがいも	小松菜としらすかゆ ポイルじゃがいも			
18日土	昼食	野菜とささみかゆ(人参・小松菜・玉葱) ミルクスープ	野菜とささみかゆ(人参・小松菜・玉葱) ミルクスープ	(離) 10倍かゆ ブロッコリー ^ハ -スト ミルクスープ煮		
	午後	(離) あおのりかゆ ポイルブロッコリー	(離) あおのりかゆ ポイルブロッコリー			
20日	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット 玉葱と挽肉くす煮 南瓜 ^ハ タージュスープ煮	7倍かゆ きざみキャロット 玉葱と挽肉くす煮 南瓜 ^ハ タージュスープ煮	(離) 10倍かゆ 南瓜 ^ハ タージュスープ煮		
	午後	(離) ツナかゆ ポイルきゅうり	(離) ツナかゆ ポイルきゅうり			
21日火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット キャ ^ハ ツとしらすくす煮 豆腐スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット キャ ^ハ ツとしらすくす煮 豆腐スープ煮	(離) 10倍かゆ 豆腐 ^ハ -スト 南瓜 ^ハ -スト		
	午後	ツナとと ^ハ ーかゆ ポイル南瓜	ツナとと ^ハ ーかゆ ポイル南瓜			
22日水	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚ほくし煮 ^ハ タージュスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚ほくし煮 ^ハ タージュスープ煮	(離) 10倍かゆ (離) 白身魚 ^ハ -スト 人参ペースト ^ハ タージュスープ煮		
	午後	しらすと青のりかゆ ポイルブロッコリー	しらすと青のりかゆ ポイルブロッコリー			
23日木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(ブロッコリー・にんじん) 豆腐とひじきスープ煮 ミルクスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(ブロッコリー・にんじん) 豆腐とひじきスープ煮 ミルクスープ煮	(離) 10倍かゆ ブロッコリー ^ハ -スト 豆腐 ^ハ -スト ミルクスープ煮		
	午後	ささみかゆ ポイルじゃがいも	ささみかゆ ポイルじゃがいも			
24日金	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) 鶏挽肉と豆腐くす煮 ミルクスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) 鶏挽肉と豆腐くす煮 ミルクスープ煮	(離) 10倍かゆ きゅうり ^ハ -スト 豆腐 ^ハ -スト ミルクスープ煮		
	午後	ひじきかゆ ポイルじゃがいも	ひじきかゆ ポイルじゃがいも			
25日土	昼食	野菜と鶏挽肉かゆ(人参・キャ ^ハ ツ) ミルクスープ	野菜と鶏挽肉かゆ(人参・キャ ^ハ ツ) ミルクスープ	(離) 10倍かゆ じゃがいもペースト ミルクスープ		
	午後	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)			
27日月	昼食	(離) 5倍かゆ つぶし納豆 ポイルキャロット ツナとキャ ^ハ ツくす煮 ^ハ タージュスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット ツナとキャ ^ハ ツくす煮 ^ハ タージュスープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト ブロッコリー ^ハ -スト ^ハ -スト ^ハ タージュスープ煮		
	午後	ささみと小松菜かゆ ポイルブロッコリー	ささみと小松菜かゆ ポイルブロッコリー			
28日火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルきゅうり ^ハ ツと冬瓜くす煮 豆腐スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみきゅうり ^ハ ツと冬瓜くす煮 豆腐スープ煮	(離) 10倍かゆ きゅうり ^ハ -スト 冬瓜ペースト 豆腐 ^ハ -スト		
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも			
29日水	♪ 昭和の日 ♪					
30日木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚のミルク煮 小松菜スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚のミルク煮 小松菜スープ煮	(離) 10倍かゆ (離) 白身魚ミルク ^ハ -スト 人参ペースト じゃがいもペースト		
	午後	ツナかゆ ポイルじゃがいも	ツナかゆ ポイルじゃがいも			

☆保育園の行事や食材の納入及び天災などの状況により変更する場合があります。
 ☆お子さんの月齢や発達に合わせて使用食材や調理形態を変えていきます。



食事予定日数 25日