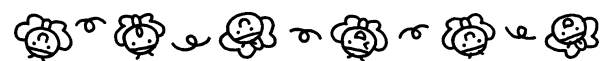


# 離乳食献立表



2026年 4月

はさま保育園

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	舌でつぶせるかたさ（とろみをつけた状態）
		なめらかにすりつぶしたポターージュ状	9～11か月頃	歯茎でつぶせるかたさ（手づかみ食べ練習期）
		午前食	午前食	午後食
1	水	おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 煮魚（しょうゆ） キャベツときゅうりの煮びたし	おかゆ すまし汁 麩と野菜の煮物
2	木	おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト	おかゆ すまし汁 豆腐と長ねぎの葛煮 キャベツとにんじんの煮びたし	おかゆ 豆腐スープ さつまいもとにんじんのミルク含め煮
3	金	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 麩と玉ねぎの煮物 あおのりポテト煮	おかゆ すまし汁 豆腐と野菜の葛煮
4	土	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ すまし汁 麩と玉ねぎの葛煮 小松菜とにんじんの煮びたし	
6	月	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 しらすとにんじんの煮物 キャベツとにんじんの煮びたし	おかゆ すまし汁 麩と野菜の含め煮
7	火	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	煮込みうどん 麩とキャベツの煮物 きゅうりの煮びたし	おかゆ みそ汁 野菜の豆乳ミルク煮
8	水	おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト	おかゆ すまし汁 魚と長ねぎの葛煮 じゃがいもとにんじんの含め煮	おかゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物
9	木	おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 豆腐と小松菜の葛煮 野菜のおかか煮	おかゆ すまし汁 麩と野菜の含め煮
10	金	おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト	おかゆ 野菜スープ 煮魚（みそ） 小松菜とにんじんの煮びたし	おかゆ みそ汁 しらすと野菜の葛煮
11	土	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 麩とじゃがいもの煮物 にんじんと玉ねぎの煮びたし	
13	月	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ すまし汁 麩とキャベツの煮物 きゅうりとにんじんの含め煮	おかゆ みそ汁 野菜の豆乳ミルク煮
14	火	おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 魚と玉ねぎの葛煮 玉ねぎとにんじんの葛煮	おかゆ すまし汁 麩と野菜の含め煮
15	水	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ すまし汁 麩と野菜の葛煮 キャベツときゅうりの煮びたし	おかゆ 野菜スープ 野菜のきな粉ミルク煮
16	木	おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト	おかゆ 豆腐スープ 麩とじゃがいもの含め煮 野菜のおかか煮	おかゆ みそ汁 豆腐と野菜の葛煮
17	金	おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 煮魚（しょうゆ） きゅうりとにんじんの煮びたし	おかゆ すまし汁 豆腐と野菜の葛煮
18	土	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ すまし汁 麩とだいこんの煮物 こまつなとにんじんの煮びたし	
20	月	おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト	おかゆ 野菜スープ 豆腐と長ねぎの葛煮 ほうれんそうとにんじんの煮びたし	おかゆ みそ汁 麩と野菜の煮物
21	火	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	みそ煮込みうどん 麩と長ねぎの煮物 じゃがいもとにんじんの含め煮	きなこがゆ じゃがいもスープ 野菜の豆乳ミルク煮
22	水	おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 魚と玉ねぎの葛煮 キャベツときゅうりの煮びたし	おかゆ すまし汁 豆腐と野菜の含め煮
23	木	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ すまし汁 麩と玉ねぎの煮物 さつまいの含め煮	おかゆ さつまいもポターージュ 麩と野菜の葛煮
24	金	おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 煮魚（しょうゆ） きゅうりとにんじんの煮びたし	おかゆ 野菜スープ 麩と野菜の含め煮
25	土	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ すまし汁 麩と玉ねぎの煮物 小松菜とにんじんの煮びたし	
27	月	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	きなこがゆ 野菜スープ じゃがいものトマト煮 キャベツとにんじんの煮びたし	おかゆ すまし汁 麩と野菜の含め煮
28	火	おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト	おかゆ 玉ねぎスープ 煮魚（ミルク） きゅうりとにんじんの煮物	おかゆ みそ汁 麩と野菜の葛煮
30	木	おかゆペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 豆腐と野菜の含め煮 ほうれんそうとにんじんの煮びたし	おかゆ すまし汁 麩と野菜の煮物

★離乳食後のミルクはお子様の状態（月齢・食事量等）に合わせて調節していきます。

★離乳食はお子様に合わせて進めていきます。

★材料の納品の関係で、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★サンプルケースに毎日の離乳食を展示していますのでご覧ください。

【月平均栄養価】（離乳時期によって栄養価は異なります）  
エネルギー：318kcal たんぱく質：11.8g