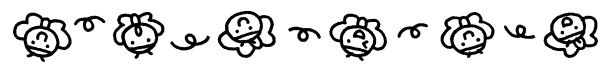


離乳食献立表



2026年 5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（手づかみ食へ練習期）
		午前食	午前食	午後食
1	金	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 魚と玉ねぎの葛煮 キャベツときゅうりの煮びたし	おかゆ にんじんポターージュ 麩と野菜の煮物
2	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 キャベツとにんじんの煮びたし	
7	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 麩とにんじんの煮物 じゃがいもとほうれん草の含め煮	おかゆ すまし汁 豆腐と野菜の含め煮
8	金	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	おかゆ みそ汁 野菜のミルク煮
9	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 麩とにんじんの煮物 小松菜とたまねぎの煮びたし	
11	月	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 だいこんとにんじんの煮びたし	おかゆ 野菜のクリームスープ 麩と野菜の煮物
12	火	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 魚とにんじんの葛煮 青のりポテト煮	おかゆ みそ汁 豆腐と野菜の葛煮
13	水	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 麩と野菜の葛煮 キャベツときゅうりの煮びたし	おかゆ すまし汁 野菜のミルク煮
14	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 ほうれん草とにんじんの煮びたし	きなこがゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物
15	金	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	青のりがゆ みそ汁 麩とにんじんの煮物 じゃがいもとキャベツの含め煮	おかゆ すまし汁 野菜の豆乳煮
16	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 麩と長ねぎの煮物 キャベツとにんじんの煮びたし	
18	月	おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 魚と小松菜の葛煮 にんじんと玉ねぎの煮びたし	おかゆ 野菜スープ 麩とひじきと野菜の含め煮
19	火	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ みそ汁 野菜のミルク煮 じゃがいもの含め煮	きなこがゆ すまし汁 麩と野菜の含め煮
20	水	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 ツナじゃが煮 きゅうりとにんじんの煮びたし	おかゆ みそ汁 豆腐と野菜の豆乳煮
21	木	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 魚のみそ煮 にんじんときゅうりの煮物	おかゆ みそ汁 豆腐と野菜の葛煮
22	金	おかゆペースト 魚ペースト 野菜ペースト	みそ煮込みうどん 魚のトマト煮 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
23	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 麩とにんじんの煮物 小松菜とたまねぎの煮びたし	
25	月	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 煮魚 きゅうりと小松菜の煮びたし	おかゆ みそ汁 野菜のミルク煮
26	火	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	青菜がゆ 野菜スープ ツナキャベ煮 きゅうりとにんじんの煮びたし	おかゆ すまし汁 じゃがいものきな粉ミルク煮
27	水	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ 呉汁風みそ汁 麩とにんじんの煮物 キャベツと小松菜の煮びたし	おかゆ すまし汁 しらすと野菜の葛煮
28	木	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 魚のみそ煮 じゃがいもとにんじんの含め煮	おかゆ にんじんポターージュ 豆腐と野菜の葛煮
29	金	おかゆペースト 麩ペースト 野菜ペースト	おかゆ じゃがいもスープ 野菜の豆乳煮 キャベツときゅうりの煮びたし	おかゆ みそ汁 麩と野菜の含め煮
30	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 麩とたまねぎの煮物 キャベツとにんじんの煮びたし	

- ★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：319kcal たんぱく質：11.3g