

令和8年 7月 離乳食献立表

日／曜	中期食(7～8か月頃)		後期食(9～11か月頃)		
	昼食		昼食		おやつ
	献立名	主な食品名	献立名	主な食品名	献立名／食材
1 水	5倍がゆ	米	軟飯	米	そばろうどん うどん、鶏ひき肉 ほうれん草
	鶏そばろあんかけ	鶏ひき肉、玉ねぎ	鶏団子	鶏ひき肉、玉ねぎ	
	きゅうりの和え物	きゅうり、ツナ、コーン、人参	きゅうりの和え物	きゅうり、ツナ、コーン、人参	
	具なしスープ		味噌汁	小松菜、玉ねぎ	
2 木	パン粥	食パン、豆乳	食パン	食パン	しらすがゆ 米、しらす
	煮魚	カレイ	煮魚	カレイ	
	なすの煮物	ナス、玉ねぎ	なすの煮物	ナス、玉ねぎ	
	具なしスープ		野菜スープ	キャベツ	
3 金	5倍がゆ	米	軟飯	米	蒸しパン 蒸しパンミックス、豆乳
	豚ひき肉の根菜煮	豚ひき肉、玉ねぎ、人参	豚ひき肉の根菜煮	豚ひき肉、玉ねぎ、人参	
	もやしの和え物	きゅうり、人参、もやし	もやしの和え物	きゅうり、人参、もやし	
	具なしスープ		すまし汁	玉ねぎ	
4 土	具だくさん粥	米、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ	具だくさん粥	米、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ	乳児用おかし かぼちゃボーロ又は ハイハイ
	人参とツナの和え物	人参、ツナ	人参とツナの和え物	人参、ツナ	
	具なしスープ		味噌汁	大根	
6 月	5倍がゆ	米	軟飯	米	ポテトボール じゃが芋、片栗粉
	煮魚	カレイ	煮魚	カレイ	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	
	具なしスープ		すまし汁	わかめ	
7 火	煮込みうどん	うどん、鶏ひき肉、人参、コーン	煮込みうどん	うどん、鶏ひき肉、人参、コーン	おかかがゆ 米、かつお節
	キャベツの和え物	キャベツ、きゅうり、人参	キャベツの和え物	キャベツ、きゅうり、人参	
8 水	5倍がゆ	米、	軟飯	米、	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
	そばろ煮	豚ひき肉、玉ねぎ	肉団子	豚ひき肉、玉ねぎ	
	きゅうりとわかめの和え物	きゅうり、わかめ、もやし、にんじん	きゅうりとわかめの和え物	きゅうり、わかめ、もやし、にんじん	
	具なしスープ		味噌汁	キャベツ	
9 木	5倍がゆ	米	5倍がゆ	米	乳児用おかし かぼちゃボーロ又は ハイハイ
	野菜のそばろ煮	豚ひき肉、人参、ほうれん草	野菜のそばろ煮	豚ひき肉、人参、ほうれん草	
	なすの煮物	なす、もやし	なすの煮物	なす、もやし	
	具なしスープ		すまし汁	玉ねぎ	
10 金	5倍がゆ	米	5倍がゆ	米	コーンがゆ 米、コーン
	煮魚	カレイ	煮魚	カレイ	
	根菜煮	じゃが芋、人参、玉ねぎ	根菜煮	じゃが芋、人参、玉ねぎ	
	具なしスープ		味噌汁	玉ねぎ	
11 土	煮込みうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、もやし	煮込みうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、もやし	乳児用おかし かぼちゃボーロ又は ハイハイ
	じゃが芋の煮物	じゃが芋、人参	じゃが芋の煮物	じゃが芋、人参	
	具なしスープ		野菜スープ	キャベツ	
13 月	5倍がゆ	米	5倍がゆ	米	コーンフレークがゆ コーンフレーク 豆乳
	肉じゃが	豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参	肉じゃが	豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参	
	ほうれん草の和え物	ほうれん草、もやし、人参	ほうれん草の和え物	ほうれん草、もやし、人参	
	具なしスープ		味噌汁	かぼちゃ	
14 火	煮込みうどん	うどん、豚ひき肉、なす、玉ねぎ	煮込みうどん	うどん、豚ひき肉、なす、玉ねぎ	ひき肉入りがゆ 米、鶏ひき肉
	キャベツの和え物	キャベツ、人参、コーン	キャベツの和え物	キャベツ、人参、コーン	
	具なしスープ		オニオンスープ	玉ねぎ	
15 水	5倍がゆ	米	軟飯	米	食パン／豆乳スープ 食パン 豆乳、玉ねぎ
	鶏ひき肉と豆腐の煮物	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ	鶏ひき肉と豆腐の煮物	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ	
	もやしの和え物	もやし、人参	もやしの和え物	もやし、人参	
	具なしスープ		味噌汁	わかめ	
16 木	パン粥	食パン、豆乳	食パン	食パン	しらすがゆ 米、しらす
	煮魚	カレイ	煮魚	カレイ	
	なすの煮物	ナス、玉ねぎ	なすの煮物	ナス、玉ねぎ	
	具なしスープ		野菜スープ	キャベツ	

日／曜	中期食(7～8か月頃)		後期食(9～11か月頃)		
	昼食		昼食		おやつ
17 金	5倍がゆ	米	軟飯	米	蒸しパン
	豚ひき肉の根菜煮	豚ひき肉、玉ねぎ、人参	豚ひき肉の根菜煮	豚ひき肉、玉ねぎ、人参	蒸しパンミックス、豆乳
	もやしの和え物	きゅうり、人参、もやし	もやしの和え物	きゅうり、人参、もやし	
	具なしスープ		すまし汁	玉ねぎ	
18 土	具だくさん粥	米、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ	具だくさん粥	米、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ	乳児用おかし
	人参とツナの和え物	人参、ツナ	人参とツナの和え物	人参、ツナ	かぼちゃボーロ又は ハイハイ
	具なしスープ		味噌汁	大根	
21 火	5倍がゆ	米	軟飯	米	そばろうどん
	鶏そばろあんかけ	鶏ひき肉、玉ねぎ	鶏団子	鶏ひき肉、玉ねぎ	うどん、鶏ひき肉
	きゅうりの和え物	きゅうり、ツナ、コーン、人参	きゅうりの和え物	きゅうり、ツナ、コーン、人参	ほうれん草
	具なしスープ		味噌汁	小松菜、玉ねぎ	
22 水	5倍がゆ	米、	軟飯	米、	ホットケーキ
	そばろ煮	豚ひき肉、玉ねぎ	肉団子	豚ひき肉、玉ねぎ	ホットケーキミックス 豆乳
	きゅうりとわかめの和え物	きゅうり、わかめ、もやし、にんじん	きゅうりとわかめの和え物	きゅうり、わかめ、もやし、にんじん	
	具なしスープ		味噌汁	キャベツ	
23 木	5倍がゆ	米	5倍がゆ	米	コーンがゆ
	煮魚	カレイ	煮魚	カレイ	米、コーン
	根菜煮	じゃが芋、人参、玉ねぎ	根菜煮	じゃが芋、人参、玉ねぎ	
	具なしスープ		味噌汁	玉ねぎ	
24 金	5倍がゆ	米	5倍がゆ	米	パンケーキ
	鶏そばろ煮	鶏ひき肉、玉ねぎ	鶏そばろ煮	鶏ひき肉、玉ねぎ	ホットケーキミックス 豆乳
	じゃが芋の煮物	じゃが芋、人参、きゅうり	じゃが芋の煮物	じゃが芋、人参、きゅうり	
	具なしスープ		すまし汁	玉ねぎ	
25 土	煮込みうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、もやし	煮込みうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、もやし	乳児用おかし
	じゃが芋の煮物	じゃが芋、人参	じゃが芋の煮物	じゃが芋、人参	かぼちゃボーロ又は ハイハイ
	具なしスープ		野菜スープ	キャベツ	
27 月	5倍がゆ	米	5倍がゆ	米	コーンフレークがゆ
	肉じゃが	豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、 人参	肉じゃが	豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、 人参	コーンフレーク 豆乳
	ほうれん草の和え物	ほうれん草、もやし、人参	ほうれん草の和え物	ほうれん草、もやし、人参	
	具なしスープ		味噌汁	かぼちゃ	
28 火	煮込みうどん	うどん、豚ひき肉、なす、玉ねぎ	煮込みうどん	うどん、豚ひき肉、なす、玉ねぎ	ひき肉入りがゆ
	キャベツの和え物	キャベツ、人参、コーン	キャベツの和え物	キャベツ、人参、コーン	米、鶏ひき肉
	具なしスープ		オニオンスープ	玉ねぎ	
29 水	5倍がゆ	米	軟飯	米	食パン／豆乳スープ
	鶏ひき肉と豆腐の煮物	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ	鶏ひき肉と豆腐の煮物	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ	食パン 豆乳、玉ねぎ
	もやしの和え物	もやし、人参	もやしの和え物	もやし、人参	
	具なしスープ		味噌汁	わかめ	
30 木	5倍がゆ	米	軟飯	米	ポテトボール
	煮魚	カレイ	煮魚	カレイ	じゃが芋、片栗粉
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	
	具なしスープ		すまし汁	わかめ	
31 金	5倍がゆ	米	5倍がゆ	米	具だくさんがゆ
	野菜のそばろ煮	豚ひき肉、人参、ほうれん草	野菜のそばろ煮	豚ひき肉、人参、ほうれん草	米、鶏ひき肉、 玉ねぎ
	なすの煮物	なす、もやし	なすの煮物	なす、もやし	
	具なしスープ		すまし汁	玉ねぎ	

- * おかゆや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。
- * 離乳食で調理する白身魚はタイ・ヒラメ・カレイ・タラ・カジキなどです。
- * 10時おやつは赤ちゃんせんべいです。
- * おかずのとりみつけに片栗粉を使用しています。