

令和8年 8月 離乳食献立表

中期食(7～8か月頃)			後期食(9～11か月頃)		
日／曜	献立名	食品名	献立名	食品名	おやつ
1 土	混ぜごはん(5倍粥)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	混ぜごはん(軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	乳児用お菓子
	キャベツの和え物	キャベツ、人参	キャベツの和え物	キャベツ、人参	ハイハイン又は かぼちゃボーロ
	具なしスープ		味噌汁	豆腐	
3 月	5倍粥	米	軟飯	米	ホットケーキ
	豚ひき肉と豆腐の煮物	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ	豚ひき肉と豆腐の煮物	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ	ホットケーキミックス
	キャベツと人参の煮物	キャベツ、人参	キャベツと人参の煮物	キャベツ、人参	豆乳
	具なしスープ		味噌汁	わかめ	
4 火	野菜うどん	うどん、豚ひき肉、 キャベツ、にんじん、きゅうり	野菜うどん	うどん、豚ひき肉、 キャベツ、にんじん、きゅうり	しらす粥
	マッシュポテト	じゃが芋	マッシュポテト	じゃが芋	米、しらす
	具なしスープ		すまし汁	玉ねぎ	
5 水	5倍粥	米	軟飯	米	コーン粥
	豆腐と豚ひき肉の煮物	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ	豆腐入り肉団子	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ	米、コーン
	じゃことわかめの和え物	わかめ、きゅうり、人参、もやし、じゃこ	じゃことわかめの和え物	わかめ、きゅうり、人参、もやし、じゃこ	
	具なしスープ		味噌汁	じゃが芋	
6 木	パン粥	食パン、豆乳	食パン	食パン	鮭粥
	鶏ひき肉のトマト煮	鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト缶	鶏ひき肉のトマト煮	鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト缶	米、鮭フレーク
	野菜の炒め煮	玉ねぎ、人参	野菜の炒め煮	玉ねぎ、人参	
	具なしスープ		キャベツスープ	キャベツ	
7 金	5倍粥	米	軟飯	米	乳児用お菓子
	豚ひき肉となすの煮物	豚ひき肉、なす	豚ひき肉となすの煮物	豚ひき肉、なす、人参	ハイハイン又は かぼちゃボーロ
	きゅうりの和え物	きゅうり、人参	きゅうりの和え物	きゅうり、人参	
	具なしスープ		オニオンスープ	玉ねぎ	
8 土	混ぜごはん(5倍粥)	米、豚ひき肉、玉ねぎ	混ぜごはん(軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ	乳児用お菓子
	人参の煮物	人参、キャベツ	人参の煮物	人参、キャベツ	ハイハイン又は かぼちゃボーロ
	具なしスープ		味噌汁	玉ねぎ	
10 月	5倍粥	米	軟飯	米	肉うどん
	豆腐と豚ひき肉の煮物	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参	豆腐と豚ひき肉の味噌煮	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参	うどん、豚ひき肉、 キャベツ、人参
	小松菜のしらす和え	小松菜、人参 きゅうり、しらす	小松菜のしらす和え	小松菜、人参 きゅうり、しらす	
	具なしスープ		すまし汁	わかめ	
12 水	野菜のあんかけごはん (5倍粥)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、 なす、トマト缶	野菜のあんかけごはん (軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、 なす、トマト缶	ホットケーキ
	人参の和え物	キャベツ、人参	人参の和え物	キャベツ、人参	ホットケーキミックス、 豆乳
	具なしスープ		オニオンスープ	玉ねぎ	
13 木	5倍粥	米	軟飯	米	混ぜごはん
	豚ひき肉のトマト煮	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、 トマト缶	豚ひき肉のトマト煮	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、 トマト缶	米、豚ひき肉
	きゅうりのサラダ	きゅうり、キャベツ	きゅうりのサラダ	きゅうり、キャベツ	玉ねぎ、人参
	具なしスープ		野菜スープ	玉ねぎ、人参	
14 金	5倍粥	米	軟飯	米	蒸しパン
	ツナじゃが	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参	ツナじゃが	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参	蒸しパンミックス、 豆乳
	キャベツの和え物	キャベツ、人参	キャベツの和え物	キャベツ、人参	
			味噌汁	豆腐	
15 土	煮込みうどん	うどん、豚ひき肉、 キャベツ、人参	煮込みうどん	うどん、豚ひき肉、 キャベツ、人参	乳児用お菓子
	きゅうりとツナのサラダ	きゅうり、コーン、ツナ缶、人参	きゅうりとツナのサラダ	きゅうり、コーン、ツナ缶、人参	ハイハイン又は かぼちゃボーロ
	具なしスープ		味噌汁	玉ねぎ	
17 月	5倍粥	米	軟飯	米	ホットケーキ
	豚ひき肉と豆腐の煮物	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ	豚ひき肉と豆腐の煮物	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ	ホットケーキミックス、 豆乳
	キャベツと人参の煮物	キャベツ、人参	キャベツと人参の煮物	キャベツ、人参	
	具なしスープ		味噌汁	わかめ	
18 火	5倍粥	米	軟飯	米	食パン／スティック人参
	カレイの煮付け	カレイ	カレイの煮付け	カレイ	食パン／人参
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ	
	具なしスープ		もやしスープ	玉ねぎ、もやし	

日／曜	献立名	食品名	献立名	食品名	おやつ
19 水	5倍粥	米	軟飯	米	コーン粥
	豆腐と豚ひき肉の煮物	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ	豆腐入り肉団子	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ	米、コーン
	じゃことわかめの和え物	わかめ、きゅうり、人参、もやし、じゃこ	じゃことわかめの和え物	わかめ、きゅうり、人参、もやし、じゃこ	
	具なしスープ		味噌汁	じゃが芋	
20 木	パン粥	食パン、豆乳	食パン	食パン	鮭粥
	鶏ひき肉のトマト煮	鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト缶	鶏ひき肉のトマト煮	鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト缶	米、鮭フレーク
	野菜の炒め煮	玉ねぎ、人参	野菜の炒め煮	玉ねぎ、人参	
	具なしスープ		キャベツスープ	キャベツ	
21 金	5倍粥	米	軟飯	米	食パン／ポテスティック
	豚ひき肉となすの煮物	豚ひき肉、なす、人参	豚ひき肉となすの煮物	豚ひき肉、なす、人参	食パン／じゃが芋
	きゅうりの和え物	きゅうり、人参	きゅうりの和え物	きゅうり、人参	
	具なしスープ		オニオンスープ	玉ねぎ	
22 土	混ぜごはん(5倍粥)	米、豚ひき肉、玉ねぎ	混ぜごはん(軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ	乳児用お菓子
	人参の煮物	人参、キャベツ	人参の煮物	人参、キャベツ	ハイハイン又は かぼちゃボーロ
	具なしスープ		味噌汁	玉ねぎ	
24 月	5倍粥	米	軟飯	米	肉うどん
	豆腐と豚ひき肉の煮物	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参	豆腐と豚ひき肉の味噌煮	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参	うどん、豚ひき肉 キャベツ、 人参
	小松菜のしらす和え	小松菜、人参 きゅうり、しらす	小松菜のしらす和え	小松菜、きゅうり、人参、しらす	
	具なしスープ		すまし汁	わかめ	
25 火	野菜うどん	うどん、豚ひき肉、 キャベツ、にんじん、きゅうり	野菜うどん	うどん、豚ひき肉、 キャベツ、にんじん、きゅうり	しらす粥
	マッシュポテト	じゃが芋	マッシュポテト	じゃが芋	米、しらす
	具なしスープ		すまし汁	玉ねぎ	
26 水	コーンごはん(5倍粥)	米、コーン	コーンごはん(軟飯)	米、コーン	かぼちゃの蒸しパン
	カレーの煮付け	カレー	カレーの煮付け	カレー	かぼちゃ、小麦粉、豆乳 砂糖、ベーキングパウダー
	さつま芋のサラダ	さつま芋、人参、きゅうり	さつま芋のサラダ	さつま芋、人参、きゅうり	
	具なしスープ		もやしスープ	玉ねぎ、もやし	
27 木	5倍粥	米	軟飯	米	混ぜごはん
	豚ひき肉のトマト煮	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、 トマト缶	豚ひき肉のトマト煮	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、 トマト缶	米、豚ひき肉、 玉ねぎ、人参
	きゅうりのサラダ	きゅうり、キャベツ	きゅうりのサラダ	きゅうり、キャベツ	
	具なしスープ		野菜スープ	玉ねぎ、人参	
28 金	野菜のあんかけごはん (5倍粥)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、 なす、トマト缶	野菜のあんかけごはん (軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、 なす、トマト缶	ホットケーキ
	人参の和え物	キャベツ、人参	人参の和え物	キャベツ、人参	ホットケーキミックス、 豆乳
	具なしスープ		オニオンスープ	玉ねぎ	
29 土	混ぜごはん(5倍粥)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	混ぜごはん(軟飯)	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参	乳児用お菓子
	キャベツの和え物	キャベツ、人参	キャベツの和え物	キャベツ、人参	ハイハイン又は かぼちゃボーロ
	具なしスープ	豆腐	味噌汁	豆腐	
31 月	5倍粥	米	軟飯	米	食パン／スティック人参
	カレーの煮付け	カレー	カレーの煮付け	カレー	食パン／人参
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ	
	具なしスープ		もやしスープ	玉ねぎ、もやし	

* 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・カレー・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。

* おかずのとろみつけに片栗粉を使用しています。