



令和8年1月 離乳食献立表（中期7～8か月頃から後期9～11か月頃まで）



日付	曜日	献立名	材 料	備考 保護者 ⇄ 保育園
5	月	お粥 豆腐のあんかけ 人参のやわらか煮 みそ汁(白菜・青菜)	全がゆ(精白米) 木綿豆腐、人参、玉葱、ピーマン、だし汁、醤油、片栗粉 人参 白菜、青菜、みそ、だし汁	
6	火	お粥 マカロニとツナのミルク煮 みかん(生) 人参スープ	全がゆ(精白米) マカロニ、ツナ缶、人参、スープ、ミルク みかん スープ、人参	
7	水	パン粥 肉団子のケチャップ煮 きゅうりのやわらか煮 コーンポタージュ	食パン、水 鶏挽肉、玉葱、人参、キャベツ、ケチャップ、スープ、片栗粉 胡瓜、だし汁 コーン、ミルク、スープ	
8	木	お粥 さつまいものそぼろあんかけ りんご(加熱) 大根のスープ	全がゆ(精白米) さつまいも、人参、鶏挽肉、だし汁、醤油、片栗粉 りんご 大根、スープ	
9	金	お粥 肉団子の野菜あんかけ 人参のやわらか煮 玉葱のポタージュ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、玉葱、人参、ピーマン、だし汁、醤油、片栗粉 人参 玉葱、ミルク、スープ	
10	土	お粥 じゃが芋のミルク煮 きゅうりのやわらか煮 みそ汁(人参)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、ミルク、スープ 胡瓜、だし汁 人参、だし汁、みそ	
12	月	成人の日		
13	火	お粥 ツナの卵とじ バナナ(生) みそ汁(小松菜)	全がゆ(精白米) ツナ缶、キャベツ、卵、だし汁、醤油 バナナ 小松菜、みそ、だし汁	
14	水	パン粥 マカロニとひき肉のケチャップ煮 さつまいも(茹で) 人参ポタージュ	食パン、水 マカロニ、鶏挽肉、玉葱、人参、スープ、ケチャップ、片栗粉 さつまいも 人参、ミルク、スープ	
15	木	けんちんうどん きゅうりのやわらか煮	乾めん、木綿豆腐、大根、人参、だし汁、醤油 胡瓜、だし汁	
16	金	お粥 白身魚のほぐし煮 大根のやわらか煮 すまし汁	全がゆ(精白米) かれい、醤油、砂糖、水 大根、だし汁 人参、里芋、青菜、だし汁、醤油	
17	土	お粥 そぼろ煮 きゅうりのやわらか煮 玉葱のスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 玉葱、スープ	
19	月	お粥 肉団子の野菜あんかけ いちご(生) みそ汁(人参)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、玉葱、だし汁、醤油、片栗粉 いちご 人参、だし汁、みそ	
20	火	お粥 じゃが芋のケチャップ煮 人参のやわらか煮 ほうれん草のポタージュ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、ケチャップ、スープ、片栗粉 人参 ほうれん草、ミルク、スープ	
21	水	お粥 ひき肉の卵とじ 大根のやわらか煮 みそ汁(玉葱)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、卵、だし汁、醤油 大根、だし汁 玉葱、みそ、だし汁	



令和8年1月 離乳食献立表（中期7～8か月頃から後期9～11か月頃まで）



日付	曜日	献立名	材 料	備考 保護者 ⇄ 保育園
22	木	パン粥 白菜とマカロニのミルク煮 ブロッコリーのやわらか煮 トマトスープ	食パン、水 マカロニ、鶏挽肉、白菜、人参、スープ、ミルク ブロッコリー、だし汁、醤油 トマト、玉葱、スープ	
23	金	お粥 白身魚のあんかけ きゅうりのやわらか煮 みそ汁(大根)	全がゆ(精白米) かれい、人参、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 大根、みそ、だし汁	
24	土	お粥 じゃが芋のミルク煮 人参のやわらか煮 青菜のスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、ミルク、スープ 人参 青菜、玉葱、スープ	
26	月	お粥 ブロッコリーのそぼろあんかけ みかん(生) みそ汁(じゃがいも)	全がゆ(精白米) ブロッコリー、玉葱、鶏挽肉、だし汁、砂糖、醤油、片栗粉 みかん じゃが芋、みそ、だし汁	
27	火	お粥 白身魚の味噌煮 人参のやわらか煮 卵スープ	全がゆ(精白米) かれい、みそ、砂糖、水 人参 卵、人参、スープ	
28	水	お粥 肉団子のスープ煮 さつまいも(茹で) トマトスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、キャベツ、スープ さつまいも トマト、玉葱、スープ	
29	木	お粥 豆腐のあんかけ きゅうりのやわらか煮 みそ汁(玉葱)	全がゆ(精白米) 木綿豆腐、人参、玉葱、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 玉葱、みそ、だし汁	
30	金	お粥 肉団子の野菜あんかけ いちご(生) 青菜のポタージュ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、だし汁、醤油、片栗粉 いちご 青菜、ミルク、スープ	
31	土	ビーフンのスープ煮 バナナ(生)	ビーフン(乾)、鶏挽肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、スープ、醤油 バナナ	

【留意事項】

安全な離乳食の提供のため、以下事項について、必ず事前に担任保育士へお知らせください。

① **お子さんの離乳食の「固さの目安」「形状の目安」**（※以下表に赤字で○印をつけてください。）

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい)
形状の目安	ペースト状	つぶし、きざみ	つぶし、きざみ、スティック状	スティック状等

※お子さんの離乳食の固さや形状の目安のほか、お子さんの実際の食べ具合を踏まえ、

担任保育士がすり鉢や調理用ハサミで食材の大きさや固さ、形状を最終調整し、提供いたします。

② **お子さんが食べたことのない食材**（※上記献立一覧表の該当食材に赤字で○印をつけてください。）

（国ガイドラインに基づき、保育所では安全管理の観点から、家庭で食べたことのない食材を提供することはできません。）

【その他】

・担任保育士に知らせたいこと等がある場合は、上記献立一覧表の「備考欄」に記載してください。

・食物アレルギーを有するお子さんは、医師による「生活管理指導表」の提出が必要になりますので、必ず事前に担任保育士へお知らせください。

・食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

・青菜は、ほうれん草または小松菜を使用します。

・上記献立一覧表に「片栗粉」の記載がない場合でも、片栗粉でとろみをつける場合があります。

・上記献立のほか、麦茶を提供します。

・食育推進の観点から、お米は「宇都宮市産コシヒカリ(みやおとめ米)」を使用しています。