



令和8年7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
1	水	お粥 そばろ煮 人参のやわらか煮 みそ汁(なす・オクラ)	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 人参 なす、オクラ、みそ、だし汁	
2	木	お粥 ツナの卵とじ きゅうりのやわらか煮 人参ポタージュ	全がゆ(精白米) ツナ缶、玉葱、卵、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 人参、ミルク、スープ	
3	金	パン粥 白身魚のミルク煮 人参のやわらか煮 大根のスープ	食パン、水 かれい、玉葱、人参、スープ、ミルク、片栗粉 人参 大根、スープ	
4	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、片栗粉 バナナ	
6	月	お粥 豆腐のあんかけ きゅうりのやわらか煮 かぶのスープ	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 胡瓜、だし汁 かぶ、スープ	
7	火	お粥 肉団子の野菜あんかけ トマト(生) そうめん汁	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、玉葱、だし汁、醤油、片栗粉 トマト 干しそうめん、オクラ、だし汁	
8	水	お粥 肉団子のミルク煮 人参のやわらか煮 みそ汁(青菜)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、キャベツ、スープ、ミルク、片栗粉 人参 青菜、みそ、だし汁	
9	木	お粥 ひき肉の卵とじ かぼちゃ(茹で) みそ汁(人参)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、玉葱、卵、だし汁、醤油、片栗粉 南瓜 人参、だし汁、みそ	
10	金	とろとろスープスパゲティ グレープフルーツ(生)	スパゲティ、鶏挽肉、玉葱、人参、キャベツ、ケチャップ、スープ、片栗粉 グレープフルーツ	
11	土	お粥 肉団子の野菜あんかけ さつまいも(茹で) キャベツスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、玉葱、だし汁、醤油、片栗粉 さつまいも キャベツ、スープ	
13	月	お粥 肉団子のミルク煮 きゅうりのやわらか煮 トマトスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、玉葱、スープ、ミルク、片栗粉 胡瓜、だし汁 トマト、玉葱、スープ	
14	火	お粥 ツナと野菜のスープ煮 人参のやわらか煮 みそ汁(玉葱)	全がゆ(精白米) ツナ缶、玉葱、人参、スープ、片栗粉 人参 玉葱、みそ、だし汁	
15	水	お粥 南瓜のそばろあんかけ トマト(生) 大根のスープ	全がゆ(精白米) 南瓜、人参、玉葱、鶏挽肉、だし汁、醤油、片栗粉 トマト 大根、スープ	
16	木	お粥 ひき肉の卵とじ みかん缶 玉葱のポタージュ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、玉葱、卵、だし汁、醤油、片栗粉 みかん缶 玉葱、ミルク、スープ	
17	金	お粥 肉団子の野菜あんかけ 大根のやわらか煮 みそ汁(豆腐・人参)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、玉葱、キャベツ、だし汁、醤油、片栗粉 大根、だし汁 木綿豆腐、人参、みそ、だし汁	
18	土	お粥 そばろ煮 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	



令和8年7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
20	月	海 の 日		
21	火	お粥 なすのそぼろあんかけ ブロッコリーのやわらか煮 人参スープ	全がゆ(精白米) なす、玉葱、鶏挽肉、だし汁、醤油、片栗粉 ブロッコリー、だし汁、醤油 人参、スープ	
22	水	パン粥 肉団子の野菜あんかけ 人参のやわらか煮 南瓜のポターージュ	食パン、水 鶏挽肉、人参、ほうれん草、だし汁、醤油、片栗粉 人参 南瓜、ミルク、スープ	
23	木	お粥 白身魚のほぐし煮 トマト(生) みそ汁(キャベツ)	全がゆ(精白米) かれい、醤油、砂糖、水、片栗粉 トマト キャベツ、だし汁、みそ	
24	金	お粥 ツナと野菜のケチャップ煮 きゅうりのやわらか煮 じゃがいものポターージュ	全がゆ(精白米) ツナ缶、玉葱、人参、スープ、ケチャップ、片栗粉 胡瓜、だし汁 じゃが芋、ミルク、スープ	
25	土	お粥 じゃが芋のミルク煮 オレンジ(生) みそ汁(大根)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、ミルク、スープ、片栗粉 オレンジ 大根、みそ、だし汁	
27	月	お粥 そぼろ煮 きゅうりのやわらか煮 玉葱のポターージュ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、人参、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 玉葱、ミルク、スープ	
28	火	パン粥 南瓜のミルク煮 人参のやわらか煮 キャベツスープ	食パン、水 鶏挽肉、南瓜、玉葱、ミルク、スープ、片栗粉 人参 キャベツ、スープ	
29	水	お粥 豆腐のあんかけ 大根のやわらか煮 みそ汁(人参・オクラ)	全がゆ(精白米) 木綿豆腐、人参、だし汁、醤油、片栗粉 大根、だし汁 人参、オクラ、みそ、だし汁	
30	木	お粥 じゃが芋のケチャップ煮 バナナ(生) ほうれん草のポターージュ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、ケチャップ、スープ、片栗粉 バナナ ほうれん草、ミルク、スープ	
31	金	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、片栗粉 人参 卵、人参、スープ	

【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。

・上記献立に「片栗粉」の記載がある場合でも、お子さんの離乳食の進み具合により、片栗粉でとろみをつけないこともあります。

・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。