

2026年



離乳食初期献立表

5/1 金	5/2 土	5/7 木	5/8 金	5/9 土	5/11 月	5/12 火	5/13 水	5/14 木	5/15 金	5/16 土	5/18 月
■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**
■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布	■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布	■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布	■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布	■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布
■ 人参の煮物 人参	■ 大根の煮物 大根 だし昆布	■ ブロccoliの煮物 ブロッコリー だし昆布	■ ほうれん草の煮物 ほうれん草 だし昆布	■ キャベツの煮物 キャベツ だし昆布	■ 人参の煮物 人参 だし昆布	■ キャベツの煮物 キャベツ だし昆布	■ ブロccoliの煮物 ブロッコリー だし昆布	■ 白菜の煮物 白菜 だし昆布	■ 大根の煮物 大根 だし昆布	■ 人参の煮物 人参	■ 人参の煮物 人参 だし昆布
■ おじや(ほうれん草) 胚芽米 ほうれん草 こいくちしょうゆ **水 適宜**	■ スイートパンプキン かぼちゃ	■ マッシュポテト じゃがいも	■ おじや(たまねぎ) 胚芽米 たまねぎ **水 適宜**	■ くだくうどん うどん だし昆布 こいくちしょうゆ	■ おじや(大根葉) 胚芽米 葉だいこん **水 適宜**	■ おじや(たまねぎ) 胚芽米 玉葱 **水 適宜**	■ パン粥(ミルク) 食パン ミルク **水 適宜**	■ 安倍川うどん うどん きなこ	■ おじや(ほうれん草) 胚芽米 ほうれん草 こいくちしょうゆ **水 適宜**	■ スイートパンプキン かぼちゃ	■ おじや(大根葉) 胚芽米 葉だいこん **水 適宜**
5/19 火	5/20 水	5/21 木	5/22 金	5/25 月	5/26 火	5/27 水	5/28 木	5/29 金	5/30 土		
■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**	■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**		
■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布	■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布	■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布	■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布	■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布	■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布	■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布		
■ キャベツの煮物 キャベツ だし昆布	■ ブロccoliの煮物 ブロッコリー だし昆布	■ 人参の煮物 人参	■ 白菜の煮物 白菜 だし昆布	■ ほうれん草の煮物 ほうれん草 だし昆布	■ じゃがいもの煮物 じゃがいも だし昆布	■ ブロccoliの煮物 ブロッコリー だし昆布	■ 人参の煮物 人参	■ ブロccoliの煮物 ブロッコリー だし昆布	■ キャベツの煮物 キャベツ だし昆布		
■ くだくうどん うどん だし昆布 こいくちしょうゆ	■ おじや(たまねぎ) 胚芽米 玉葱 **水 適宜**	■ きな粉のパン粥 食パン きなこ ミルク	■ マッシュポテト じゃがいも	■ 安倍川うどん うどん きなこ	■ おじや(ブロッコリー) 胚芽米 ブロッコリー **水 適宜**	■ おじや(大根葉) 胚芽米 葉だいこん **水 適宜**	■ くだくうどん うどん だし昆布 こいくちしょうゆ	■ ヨーグルト ヨーグルト	■ おじや(大根葉) 胚芽米 葉だいこん **水 適宜**		

2026年

5月

離乳食 中期献立表

5/1 金	5/2 土	5/7 木	5/8 金	5/9 土	5/11 月	5/12 火	5/13 水	5/14 木	5/15 金	5/16 土	5/18 月
<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 高野豆腐の煮物 高野豆腐 だし昆布</p> <p>■ 人参グラッセ 人参 砂糖 だし</p> <p>■ 小松菜のすまし汁 小松菜 うすくちしょうゆ だし だし昆布</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布</p> <p>■ 大根の煮物 大根 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ そうめんのすまし汁 そうめん 葉だいこん こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 高野豆腐の煮物 高野豆腐 だし昆布</p> <p>■ ゆでブロッコリー ブロッコリー</p> <p>■ 麩のすまし汁 麩 玉葱 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布 だし</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>■ ほうれん草の煮物 ほうれん草 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ そうめんのすまし汁 そうめん 葉だいこん こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布</p> <p>■ キャベツの煮物 キャベツ 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ スパゲティスープ スパゲティー 玉葱 コンソメ</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布 だし</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>■ 人参グラッセ 人参 砂糖 だし</p> <p>■ チンゲン菜のスープ チンゲン菜 コンソメ</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 高野豆腐の煮物 高野豆腐 だし昆布</p> <p>■ キャベツの煮物 キャベツ 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ ほうれん草の煮物 ほうれん草 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ スパゲティスープ スパゲティー 玉葱 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 豚肉の煮物 豚挽肉 だし昆布 だし</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>■ いんげんの煮物 いんげん 人参 うすくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ スパゲティスープ スパゲティー 玉葱 コンソメ</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 鶏肉の煮つけ 鶏肉 だし昆布 こいくちしょうゆ だし</p> <p>■ 白菜の煮物 白菜 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ 豆腐のすまし汁 豆腐 木綿豆腐 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 鶏じゃが 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ 大根のすまし汁 大根 玉葱 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布</p> <p>■ 人参グラッセ 人参 砂糖 だし</p> <p>■ そうめんのすまし汁 そうめん 葉だいこん こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 鶏肉の煮つけ 鶏肉 だし昆布 こいくちしょうゆ だし</p> <p>■ 人参グラッセ 人参 砂糖 だし</p> <p>■ 小松菜のすまし汁 小松菜 うすくちしょうゆ だし だし昆布</p>
<p>■ おじや(ほうれん草) 胚芽米 ほうれん草 こいくちしょうゆ **水 適宜**</p>	<p>■ スイートパンプキン かぼちゃ</p>	<p>■ マッシュポテト じゃがいも</p>	<p>■ おじや(たまねぎ) 胚芽米 玉葱 こいくちしょうゆ **水 適宜**</p>	<p>■ ぐたくうどん うどん だし こいくちしょうゆ</p>	<p>■ マカロニスープ マカロニ コンソメ</p>	<p>■ おじや(たまねぎ) 胚芽米 玉葱 こいくちしょうゆ **水 適宜**</p>	<p>■ パン粥(ミルク) 食パン ミルク **水 適宜**</p>	<p>■ 安倍川うどん うどん きなこ</p>	<p>■ おじや(ほうれん草) 胚芽米 ほうれん草 こいくちしょうゆ **水 適宜**</p>	<p>■ スイートパンプキン かぼちゃ</p>	<p>■ おじや(大根葉) 胚芽米 葉だいこん こいくちしょうゆ **水 適宜**</p>
5/19 火	5/20 水	5/21 木	5/22 金	5/25 月	5/26 火	5/27 水	5/28 木	5/29 金	5/30 土		
<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 団子煮 鶏挽肉 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ キャベツの煮物 キャベツ 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ 麩のすまし汁 麩 玉葱 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 鶏肉の煮つけ 鶏肉 だし昆布 こいくちしょうゆ だし</p> <p>■ いんげんの煮物 いんげん 人参 うすくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ スパゲティスープ スパゲティー 玉葱 コンソメ</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 白身魚の野菜あんかけ タラ いんげん 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ 豆腐のすまし汁 豆腐 木綿豆腐 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 高野豆腐の煮物 高野豆腐 だし昆布</p> <p>■ 白菜の煮物 白菜 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ トマトのスープ トマト 玉葱 コンソメ</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 白身魚の煮つけ タラ だし昆布 だし</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>■ ほうれん草の煮物 ほうれん草 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ 麩のすまし汁 麩 玉葱 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 鶏じゃが 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ スパゲティスープ スパゲティー 玉葱 コンソメ</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 高野豆腐の煮物 高野豆腐 だし昆布</p> <p>■ いんげんの煮物 いんげん 人参 うすくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ チンゲン菜のスープ チンゲン菜 人参 コンソメ</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布</p> <p>■ 人参グラッセ 人参 砂糖 だし</p> <p>■ キャベツのすまし汁 キャベツ こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 団子煮 鶏肉 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ そうめんのすまし汁 そうめん 葉だいこん こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>	<p>■ おかゆ 胚芽米 **水 適宜**</p> <p>■ 豆腐の煮物 木綿豆腐 だし昆布</p> <p>■ キャベツの煮物 キャベツ 人参 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p> <p>■ 麩のすまし汁 麩 玉葱 こいくちしょうゆ だし昆布 だし</p>		
<p>■ ぐたくうどん うどん だし こいくちしょうゆ</p>	<p>■ おじや(ブロッコリー) 胚芽米 ブロッコリー **水 適宜**</p>	<p>■ きな粉のパン粥 食パン **水 適宜** きなこ 砂糖</p>	<p>■ マッシュポテト じゃがいも</p>	<p>■ 安倍川うどん うどん きなこ</p>	<p>■ おじや(ブロッコリー) 胚芽米 ブロッコリー **水 適宜**</p>	<p>■ おじや(大根葉) 胚芽米 葉だいこん こいくちしょうゆ **水 適宜**</p>	<p>■ ぐたくうどん うどん だし こいくちしょうゆ</p>	<p>■ ヨーグルト ヨーグルト</p>	<p>■ おじや(大根葉) 胚芽米 葉だいこん こいくちしょうゆ **水 適宜**</p>		

2026年



離乳食 後期献立表

Table with 12 columns (dates 5/1 to 5/18 and 5/19 to 5/30) and multiple rows of food items and ingredients. Each cell contains a meal name (e.g., おかゆ 胚芽米) and a list of ingredients (e.g., 高野豆腐, だし昆布). Includes water adjustment instructions like **水 適宜**.