



離乳食献立表

2026年 5月 こぐま保育園 給食室

卵と牛乳について

消化のほとんどを小腸でしている乳児にとって、卵や牛乳は分解しにくいタンパク質を含んでいます。

そのため卵や牛乳は食物アレルギーを起こしやすいので、月齢の低いうちは摂取を控えるようにします。

ベビーフードや市販のお菓子などは、原材料表示をよく確かめてから与えるようにしましょう。

試しをする目安

牛乳のつなぎ・・・生後8ヶ月
卵黄試し・・・生後8.5ヶ月
全卵試し・・・生後9ヶ月

		前期食	中期食		後期前半食	
		AM10:00 (ミルク 160cc)	AM10:30 (ミルク 160cc)	PM 2:30 (ミルク 160cc)	AM10:30 (ミルク 100cc)	PM 2:00 (ミルク 100cc)
11 25	月	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 冬瓜の煮物 アスパラガス(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物 キャベツの煮浸し
12 26	火	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 さつまいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
13 27	水	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の味噌煮 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) いさきの煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の味噌煮 冬瓜の煮物 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) いさきの煮物 人参の煮物 キャベツの煮浸し
14 28	木	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの野菜煮 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 じゃがいもの煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの野菜煮 冬瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
1 15 29	金	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かんぱちのホイル蒸し かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かんぱちのホイル蒸し かぶの煮物 キャベツの煮浸し
2 16 30	土	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 さつまいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 さつまいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
18	月	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し じゃがいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 粉ふき芋 かぶの葉(葉先)の煮浸し
19	火	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 じゃがいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
20	水	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 大根の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 大根の煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
7 21	木	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし物 じゃがいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し かぶの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
8 22	金	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のひき肉あん 冬瓜の煮物 キャベツの煮浸し
9 23 0	土	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の味噌煮 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) いさきの煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の塩焼き さつまいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) いさきの煮物 大根の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し

行事、材料の都合などにより献立変更をすることがありますのでご了承ください