

2026年度5月 離乳食献立表

日	幼児食			午前	離乳食 5~6カ月頃		離乳食 7カ月頃~		
	午前	昼食	午後おやつ		昼食		午後		
1 金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜と玉ねぎの煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ケチャップ煮(ミンチ・野菜・ポテト) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ		
2 土	牛乳	焼そば チンゲンサイとえのきのスープ	牛乳 あられ	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜・だし) 野菜スープ	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜スープ	おじや(米20・野菜・だし) すまし汁(野菜)		
7 木	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 おかし おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	焼きいも ヨーグルト		
8 金	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 *ピースおにぎり	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ		
9 土	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 春雨とちりめんの炒め煮(野菜) 野菜スープ	卵がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)		
11 月	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *おから チーズケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ 豆腐スープ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) かぼちゃのみそ汁	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ		
12 火	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) オニオンスープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・キャベツスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 人参スティック		
13 水	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) ふのみそ汁	ミルクがゆ(米20・野菜) きゅうりサラダ		
14 木	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) もやしスープ	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ		
15 金	牛乳	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 大豆のケチャップ煮(ミンチ・ポテト) 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ		
16 土	親子遠足								
18 月	牛乳	中華炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけあえ 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー	ミルク	おじや(米10・野菜) すまし汁(豆腐) バナナ	おじや(米20・ミンチ・野菜) きゅうりサラダ(人参) すまし汁(野菜)・バナナ	さつまいものバター焼き ヨーグルト		
19 火	牛乳	ごはん はるさめとちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 春雨とちりめんの炒め煮(野菜) 野菜スープ	卵がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)		
20 水	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップあえ きゅうりもみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜と玉ねぎの煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ケチャップ煮(ミンチ・野菜・ポテト) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ		
21 木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかかあえ そうめん汁	牛乳 *ココアとブルーンの 豆乳蒸パン	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚おろし煮(ほうれん草) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(だし・片栗) すまし汁(野菜)	にゅうめん (そうめん・ミンチ・野菜・だし) ほうれん草のおひたし		
22 金	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	焼きいも ヨーグルト		
23 土	牛乳	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 大豆のケチャップ煮(ミンチ・ポテト) 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ		
25 月	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *マカロニの きな粉あえ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) もやしスープ	きなこがゆ(米20) 野菜スープ		
26 火	牛乳	豆乳タンタンめん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ		
27 水	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) ふのみそ汁	ミルクがゆ(米20・野菜) きゅうりサラダ		
28 木	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) オニオンスープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・キャベツスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 人参スティック		
29 金	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかかあえ そうめん汁	牛乳 *キャロットゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚おろし煮(ほうれん草) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(だし・片栗) すまし汁(野菜)	にゅうめん (そうめん・ミンチ・野菜・だし) ほうれん草のおひたし		
30 土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 かりんとう	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ		

0,1,2歳児 手づかみ食べとあそび食べ

生後9か月前後~1歳半前に見られる「手づかみ食べ」。つい「あそばないで」と言いたくなりますが、発達のとても大切なプロセスなのです。「手づかみ食べ」と「あそび食べ」の見分け方と、かかわりのポイントを紹介します。

手づかみ食べのサイン

口に入れたものを取り出し、つぶして確かめたり、指で触ったりして、最後は口に入れる。



まずは見守って、味わった後に、「おいしいかな?」などの声をかけましょう。

あそび食べのサイン

わざと食具を落として気を引いたり、食べ物を机につけたりと、「食べる」ことをしない。



「おなかいっぱいかな? ごちそうさましようね」と声をかけ、終わりにしましょう。