

2026年度6月 離乳食献立表

門司保育所(みどり園)

日	幼児食			午前	離乳食5~6か月頃		離乳食7か月頃~	
	午前	昼食	午後おやつ		午前	昼食	午後	
1月	牛乳	パン 拌三系 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 *くろくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 春雨のそぼろ炒め(野菜) 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) ポテトスープ	
2火	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 *チーズ蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(大豆) トマトスープ	全がゆ(米20) 大豆と野菜の煮物 トマトスープ	チーズリゾット (米20・ミルク・野菜) 野菜スープ	
3水	牛乳	ごはん 手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華あえ きのこわかめの中華スープ	牛乳 おかし おやつりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐と野菜のつぶし煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(ミンチ・片栗) わかめスープ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
4木	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚すり流し(だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚 かぼちゃの煮物 すまし汁(野菜)	にゅうめん (煮麺・ミンチ・野菜・だし) きゅうりサラダ	
5金	牛乳	ごはん キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 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) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト オニオンスープ	卵がゆ(米20・野菜) キャベツスープ	
6土	牛乳	おにぎり 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	おにぎり(米10) 炒めビーフン(ミンチ・野菜) わかめスープ	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 野菜サラダ	
8月	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	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火	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き アスパラガス にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(ミンチ) すまし汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) バナナ	
10水	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 鉄強化ウエハース ビスケット	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) かぼちゃサラダ	
11木	牛乳	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 *バターコーン おにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	ミネストローネスープ (スパゲッティ・ミンチ・野菜・ケチャップ) さつまいもサラダ	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
12金	牛乳	ごはん 魚の南蛮漬 トマト きゅうりもみ えのきとにんじのみそ汁	牛乳 かりんとう	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) ムニエル(白身魚・バター) トマトときゅうりのサラダ みそ汁	豆腐がゆ(米20) すまし汁(野菜)	
13土	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	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) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
15月	牛乳	ごはん 魚のマリネ もずく汁	牛乳 せんべい	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)	ミルクがゆ(米20) トマトスープ	
16火	牛乳	ごはん 手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華あえ きのこわかめの中華スープ	*あじさいゼリー ウエハース	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐と野菜のつぶし煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(ミンチ・片栗) わかめスープ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
17水	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 *キャロットちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(大豆) トマトスープ	全がゆ(米20) 大豆と野菜の煮物 トマトスープ	チーズリゾット (米20・ミルク・野菜) 野菜スープ	
18木	牛乳	ごはん キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 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) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト オニオンスープ	卵がゆ(米20・野菜) キャベツスープ	
19金	牛乳	ガバオライス 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	固形ヨーグルト	ミルク	おじや(米10・野菜・だし) 野菜スープ オレンジ	おじや(米20・ミンチ・野菜) グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	さつまいものバター焼き ヨーグルト	
20土	牛乳	おにぎり 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	おにぎり(米10) 炒めビーフン(ミンチ・野菜) わかめスープ	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 野菜サラダ	
22月	牛乳	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 *じゃが丸くん	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	ミネストローネスープ (スパゲッティ・ミンチ・野菜・ケチャップ) さつまいもサラダ	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
23火	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚すり流し(だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚 かぼちゃの煮物 すまし汁(野菜)	にゅうめん (煮麺・ミンチ・野菜・だし) きゅうりサラダ	
24水	牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミンチ) みそ汁(野菜)	焼き芋 野菜スープ	
25木	牛乳	パン 拌三系 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 *麩のラスク	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 春雨のそぼろ炒め(野菜) 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) ポテトスープ	
26金	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き アスパラガス にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(ミンチ) みそ汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
27土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	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	
29月	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *おしとうもちこし	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) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
30火	牛乳	ごはん 魚のマリネ もずく汁	牛乳 せんべい	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)	ミルクがゆ(米20) トマトスープ	



離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べるようにしましょう。食べる量は個人差があるので、バランスよく食べれば、食べすぎ、少食といった量にあまりこだわらなくても大丈夫です。食事にかかる時間は20~30分ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。

