



2026年度7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		昼食		午後	
1	水	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き きゅうりともやしのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗粉) みそ汁(野菜)	ミルクがゆ(ミルク・野菜) ポテトスープ	
2	木	牛乳	ごはん 肉じゃが チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	チーズリゾット (米20・ミルク・野菜) 野菜スープ	
3	金	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の卵炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ＊はるまきチーズ	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) みそ汁(わかめ)	卵がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
4	土	牛乳	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 クッキー	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜・だし) ポテトマッシュ(人参)	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
6	月	牛乳	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	すいか クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ きゅうりサラダ	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) すいか	
7	火	牛乳	ひやむぎ バナナ	牛乳 ＊おかかおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) にゅうめん(素麺・野菜) バナナ	おにぎり(米10) にゅうめん(素麺・ミンチ・野菜) バナナ	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 野菜サラダ	
8	水	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊むしとうもろこし	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 卵スープ(卵黄)	全がゆ(米20) 麻婆なす(ミンチ・野菜) 卵スープ(野菜)	ミルクがゆ(ミルク・野菜) ポテトスープ	
9	木	牛乳	ごはん スタミナ納豆 かぼちゃのみそ汁 ゼリー	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 納豆(野菜) かぼちゃスープ	全がゆ(米20) 炒め納豆(ミンチ・野菜) みそ汁(かぼちゃ)	野菜がゆ(米20・野菜) ヨーグルト	
10	金	牛乳	ごはん 開花煮 ふのみそ汁	牛乳 ＊小松菜とブルーンの の蒸しパン	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) 豆腐と野菜の煮物(ミンチ) みそ汁(ふ)	蒸しパン(HM・野菜) かぼちゃサラダ	
11	土	牛乳	パン ソイミートペンネ 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) 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) キャベツサラダ	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
13	月	牛乳	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ ふとわかめのすまし汁 すいか	アイスクリーム 	ミルク	おじや(米10・白身魚・野菜) すまし汁(野菜) すいか	おじや(米20・白身魚・野菜) 胡瓜サラダ(人参) すまし汁(野菜) すいか	豆腐がゆ(米20) すまし汁(野菜)	
14	火	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
15	水	牛乳	ごはん トマト ツナと豆腐の揚げ団子 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	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(だし・片栗) すまし汁(野菜)	ツナがゆ(米20・野菜) トマトスープ	
16	木	牛乳	ごはん 肉じゃが チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	チーズリゾット (米20・ミルク・野菜) 野菜スープ	
17	金	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の卵炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ＊とうもろこしコーン	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) みそ汁(わかめ)	卵がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
18	土	牛乳	ごはん ドライカレー みかん缶	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
21	火	牛乳	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 夏野菜スープ(ミンチ・野菜) マカロニサラダ(野菜)	チーズパンがゆ(ミルク) 野菜スープ	
22	水	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊チーズトースト	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 卵スープ(卵黄)	全がゆ(米20) 麻婆なす(ミンチ・野菜) 卵スープ(野菜)	ミルクがゆ(ミルク・野菜) ポテトスープ	
23	木	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ にんじんのすまし汁	牛乳 バナナ	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のだし煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(白身魚・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) バナナ	
24	金	牛乳	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ きゅうりサラダ	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) ポテトミルクスープ	
25	土	牛乳	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 クッキー	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜・だし) ポテトマッシュ(人参)	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
27	月	牛乳	パン ソイミートペンネ 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) 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) キャベツサラダ	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
28	火	牛乳	ごはん レバーのてり煮 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 ＊カルピス寒天	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト・ケチャップ) みそ汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜サラダ	
29	水	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き きゅうりともやしのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗粉) みそ汁(野菜)	ミルクがゆ(ミルク・野菜) ポテトスープ	
30	木	牛乳	ごはん トマト ツナと豆腐の揚げ団子 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊かぼちゃくりこ	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(だし・片栗) すまし汁(野菜)	ツナがゆ(米20・野菜) トマトスープ	
31	金	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	



「乳歯が虫歯になっても、生え変わるから大丈夫」と思っていない
ませんか。でも乳歯が虫歯になると、歯のかみ合わせや歯並び
など、さまざまな影響が出てきます。



歯磨きの際は、赤ちゃんがリラックスできるように、楽しい
時間にすることが大切です。
乳歯が生え始めることから始め、歯磨き
に慣れるようにすこしずつ進めましょう。

