



2026年度8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 土	牛乳	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	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	おじや(米20・ミンチ・野菜) ポテトスープ	
3 月	牛乳	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳 ＊チーズラスク	ミルク	10倍がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	チーズリゾット (米20・ミルク・野菜) 野菜スープ	
4 火	牛乳	ごはん 白身魚のカラフルソースかけ えのきたけのすまし汁	飲むヨーグルト クラッカー	ミルク	10倍がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 白身魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	牛乳がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
5 水	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ ふとわかめのみそ汁	牛乳 ＊くろくりこ	ミルク	10倍がゆ(米10) ふと野菜の煮物 野菜マッシュ	7倍がゆ(米20) ふと野菜の煮物(ミンチ) みそ汁(野菜)	きな粉がゆ(米20) 野菜スープ	
6 木	牛乳	ごはん スタミナカレー フルーツあえ	牛乳 かりんとう	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のすり流し(だし・野菜) ポテトマッシュ(人参)	7倍がゆ(米20) 肉団子入りスープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ(人参)	大豆がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
7 金	牛乳	ごはん 煮魚 豚肉と切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 ＊水ようかん せんべい	ミルク	10倍がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) すまし汁(豆腐)	7倍がゆ(米20) 煮魚・南瓜の煮物 みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(米20) すまし汁(野菜)	
8 土	牛乳	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	にゅう麺(素麺・だし・野菜) ポテトマッシュ	おにぎり(米20) にゅう麺(素麺・ミンチ・野菜) ポテトサラダ(人参)	牛乳がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
10 月	牛乳	ごはん 豚肉となすの炒め煮 チンゲンサイと春雨のスープ	牛乳 オレンジ	ミルク	10倍がゆ(米10) 野菜マッシュ 野菜スープ	7倍がゆ(米20) なすのそぼろ煮(ミンチ・野菜) 春雨スープ(野菜)	チーズがゆ(米20・野菜) オレンジ	
12 水	牛乳	ごはん 鶏肉のパン煮 ボイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 オニオンスープ	7倍がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミンチ・野菜) オニオンスープ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
13 木	牛乳	バリバリおそば わかめスープ	牛乳 丸ボーロ	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) わかめスープ	おじや(米20・ミンチ・野菜) ポテトスープ	
14 金	牛乳	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	ミルク	洋風煮込みスープ(麺・野菜) 人参マッシュ	ミネストローネスープ (麺・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜スティック	野菜がゆ(米20) 南瓜のチーズ焼き	
15 土	牛乳	ごはん スタミナカレー フルーツあえ	牛乳 せんべい	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のすり流し(だし・野菜) ポテトマッシュ(人参)	7倍がゆ(米20) 肉団子入りスープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ(人参)	大豆がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
17 月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊カルピスゼリー	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のすり流し(だし・野菜) ポテトマッシュ(人参)	7倍がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌・片栗) きゅうりサラダ	おじや(米20・ミンチ・野菜) 野菜スープ	
18 火	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ ふとわかめのみそ汁	牛乳 ＊フライドポテト	ミルク	10倍がゆ(米10) ふと野菜の煮物 野菜マッシュ	7倍がゆ(米20) ふと野菜の煮物(ミンチ) みそ汁(野菜)	きな粉がゆ(米20) 野菜スープ	
19 水	牛乳	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃがいもと油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ミルク	10倍がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	牛乳がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
20 木	牛乳	パン 拌三系 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 ＊フルーツポンチ	ミルク	10倍がゆ(米10) ふと野菜の煮物 野菜スープ	7倍がゆ(米20) 春雨のそぼろ煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	卵がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
21 金	牛乳	三色まぜごはん オレンジ 鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢物 ふのすまし汁	アイスクリーム 	ミルク	おじや(米10・野菜) ふのすまし汁・オレンジ	おじや(米20・ミンチ・野菜) きゅうりサラダ ふのすまし汁 オレンジ	野菜がゆ(米20) 卵スープ	
22 土	牛乳	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	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	おじや(米20・ミンチ・野菜) ポテトスープ	
24 月	牛乳	ごはん 白身魚のカラフルソースかけ えのきたけのすまし汁	牛乳 ＊バナナケーキ	ミルク	10倍がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 白身魚の野菜あんかけ(片栗) 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	
25 火	牛乳	ごはん 鶏肉のパン煮 ボイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 オニオンスープ	7倍がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミンチ・野菜) オニオンスープ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
26 水	牛乳	バリバリおそば わかめスープ	牛乳 ＊のりじゃこおに ぎり	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) わかめスープ	おじや(米20・ミンチ・野菜) ポテトスープ	
27 木	牛乳	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 ＊ボンデケーキ	ミルク	にゅう麺(素麺・だし・野菜) ポテトマッシュ	おにぎり(米20) にゅう麺(素麺・ミンチ・野菜) ポテトサラダ(人参)	牛乳がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
28 金	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ミルク	10倍がゆ(米10) ポテトマッシュ(野菜) キャベツスープ	7倍がゆ(米20) レバーとポテトのケチャップ煮 キャベツスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ	
29 土	牛乳	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	ミルク	洋風煮込みスープ(麺・野菜) 人参マッシュ	ミネストローネスープ (麺・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜スティック	野菜がゆ(米20) 南瓜のチーズ焼き	
31 月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊夏野菜の ケーキサレ	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のすり流し(だし・野菜) ポテトマッシュ(人参)	7倍がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌・片栗) きゅうりサラダ	おじや(米20・ミンチ・野菜) 野菜スープ	



9～11か月頃になると、それまで順調だった離乳食を急に食べなくなることがあります。そんなときは、食材や調理法、味付けを変えて少しずつ与えてみましょう。ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

また、離乳食は赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教える場でもあります。赤ちゃんの様子をみながら一匙ずつ与え、「にんじんだよ」「おいしいよ」などと声をかけましょう。やさしい言葉かけと、温かいまなざしが、赤ちゃんの『食べたい意欲』につながるかもしれません。

