令和8年度　　6月離乳食献立表　　杉の子保育園

回数	1回食（午前）			2回食（午後）
段階	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	7～8か月頃／9～11か月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 歯ぐきでつぶせる固さ
1 月	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜とろとろ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ 白身魚と野菜のとろみ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） 白身魚と野菜のとろみ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ煮 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
2 火	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜とろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 にんじんやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） 豆腐と野菜のとろみ煮 にんじんスティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ﾂﾅと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
3 水	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜とろとろ煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ 白身魚と野菜のとろみ煮 じゃが芋やわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） 白身魚と野菜のとろみ煮 コロコロポテト 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
4 木	10倍つぶしがゆ しらすと野菜とろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ しらすと野菜のとろみ煮 にんじんやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） しらすと野菜のとろみ煮 にんじんスティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
5 金	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜とろとろ煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ 白身魚と野菜のとろみ煮 じゃが芋やわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） 白身魚と野菜のとろみ煮 コロコロポテト 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
8 月	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜とろとろ煮 南瓜ペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ 鮭と野菜のとろみ煮 南瓜やわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） 鮭と野菜のとろみ煮 南瓜スティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
9 火	10倍つぶしがゆ しらすと野菜とろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ しらすと野菜のとろみ煮 にんじんやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） しらすと野菜のとろみ煮 にんじんスティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
10 水	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜とろとろ煮 大根ペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ 白身魚と野菜のとろみ煮 大根やわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） 白身魚と野菜のとろみ煮 大根スティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
11 木	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜とろとろ煮 さつま芋ペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋やわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） 豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋スティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ﾂﾅと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
12 金	10倍つぶしがゆ しらすと野菜とろとろ煮 ほうれん草ペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ しらすと野菜のとろみ煮 ほうれん草やわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） しらすと野菜のとろみ煮 ほうれん草おひたし 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
15 月	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜とろとろ煮 かぶペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ 鮭と野菜のとろみ煮 かぶやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） 鮭と野菜のとろみ煮 かぶ煮 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
16 火	10倍つぶしがゆ しらすと野菜とろとろ煮 トマトペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ しらすと野菜のとろみ煮 トマトやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） しらすと野菜のとろみ煮 トマト煮 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
17 水	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜とろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 にんじんやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） 豆腐と野菜のとろみ煮 にんじんスティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ﾂﾅと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
18 木	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜とろとろ煮 大根ペースト 野菜スープ	7倍（5倍）がゆ 白身魚と野菜のとろみ煮 大根やわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ（軟飯） 白身魚と野菜のとろみ煮 大根スティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ

19 金	10倍つぶしがゆ 麩と野菜とろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜のとろみ煮 にんじんやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜のとろみ煮 にんじんスティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ツナと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
22 月	10倍つぶしがゆ しらすと野菜とろとろ煮 南瓜ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ しらすと野菜のとろみ煮 南瓜やわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) しらすと野菜のとろみ煮 南瓜スティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
23 火	10倍つぶしがゆ 麩と野菜とろとろ煮 じゃが芋ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜のとろみ煮 じゃが芋やわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜のとろみ煮 コロコロポテト 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 白身魚と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
24 水	10倍つぶしがゆ 白身魚と野菜とろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 白身魚と野菜のとろみ煮 にんじんやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 白身魚と野菜のとろみ煮 にんじんスティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 鶏ささみと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
25 木	10倍つぶしがゆ しらすと野菜とろとろ煮 大根ペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ しらすと野菜のとろみ煮 大根やわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) しらすと野菜のとろみ煮 大根スティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 麩と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
26 金	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜とろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 にんじんやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 豆腐と野菜のとろみ煮 にんじんスティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 ツナと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
29 月	10倍つぶしがゆ 麩と野菜とろとろ煮 キャベツペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 麩と野菜のとろみ煮 キャベツやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 麩と野菜のとろみ煮 キャベツおひたし 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 高野豆腐と野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ
30 火	10倍つぶしがゆ 豆腐と野菜とろとろ煮 にんじんペースト 野菜スープ	7倍(5倍)がゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 にんじんやわらか煮 野菜スープ	5倍がゆ(軟飯) 豆腐と野菜のとろみ煮 にんじんスティック 野菜スープ	7倍がゆ/5倍がゆ/軟飯 しらすと野菜のとろみ煮 野菜ｽｰﾌﾟ

※　離乳食の進め方等気になる事は担任の先生にお問い合わせください。