



2026年 7月 離乳食献立表



緑丘保育園

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
初期（ゴックン期）			ペースト状のお粥 米 さつま芋と玉ねぎのペースト さつまいも たまねぎ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と小松菜のペースト じゃがいも こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とほうれん草のペースト さつまいも ほうれんそう こんぶだし
中期（モグモグ期）			7分～全粥 米 白身魚と玉ねぎの煮物 白身魚 たまねぎ にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ はくさい こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな だいこん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
後期（カミカミ期）			全粥～軟飯 米 白身魚と玉ねぎの煮物 白身魚 たまねぎ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ はくさい こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯（ひじき） 米 ひじき 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
	6	7	8	9	10	11
初期（ゴックン期）	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と玉ねぎのペースト じゃがいも たまねぎ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋と人参のペースト さつまいも にんじん こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋と玉ねぎのペースト さつまいも たまねぎ こんぶだし
中期（モグモグ期）	7分～全粥 米 白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい こまつな こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐と玉ねぎの煮物 高野とうふ たまねぎ ブロッコリー こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐と人参の煮物 とうふ にんじん ほうれんそう こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ たまねぎ こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉と白菜の煮物 とりにく はくさい こまつな こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐と玉ねぎの煮物 とうふ たまねぎ にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
後期（カミカミ期）	全粥～軟飯 米 白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい こまつな こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐と玉ねぎの煮物 高野とうふ たまねぎ ブロッコリー こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐とインゲンの煮物 とうふ さやいんげん にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯（大豆） 米 だいたず水煮 豚肉とキャベツの煮物 ぶたにく きゃべつ たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉と白菜の煮物 とりにく はくさい こまつな こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐と玉ねぎの煮物 とうふ たまねぎ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
	13	14	15	16	17	18
初期（ゴックン期）	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと小松菜のペースト かぼちゃ こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と大根のペースト じゃがいも だいこん こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとブロッコリーのペースト かぼちゃ ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋と白菜のペースト さつまいも はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と大根のペースト じゃがいも だいこん こんぶだし
中期（モグモグ期）	7分～全粥 米 豆腐と小松菜の煮物 とうふ こまつな たまねぎ こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ ほうれんそう こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚と大根の煮物 白身魚 だいこん にんじん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とブロッコリーの煮物 高野とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい こまつな こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん にんじん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし
後期（カミカミ期）	全粥～軟飯 米 豚肉と小松菜の煮物 ぶたにく こまつな たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯（ひじき） 米 ひじき 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ ほうれんそう こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚と大根の煮物 白身魚 だいこん にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐とブロッコリーの煮物 高野とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい こまつな こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし

	20	21	22	23	24	25
初期（ゴックン期）	海の日	ペースト状のお粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと玉ねぎのペースト かぼちゃ たまねぎ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とブロッコリーのペースト じゃがいも ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ こんぶだし
中期（モグモグ期）		7分～全粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐と玉ねぎの煮物 高野とうふ たまねぎ こまつな こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉とブロッコリーの煮物 とりにく ブロッコリー にんじん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい だいこん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
後期（カミカミ期）		全粥～軟飯（大豆） 米 だいず水煮 豚肉とキャベツの煮物 ぶたにく きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐と玉ねぎの煮物 高野とうふ たまねぎ こまつな こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉とブロッコリーの煮物 とりにく ブロッコリー にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
	27	28	29	30	31	
初期（ゴックン期）	ペースト状のお粥 米 さつま芋と白菜のペースト さつまいも はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と小松菜のペースト じゃがいも こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと玉ねぎのペースト かぼちゃ たまねぎ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とほうれん草のペースト さつまいも ほうれんそう こんぶだし	
中期（モグモグ期）	7分～全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい きゃべつ こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな だいこん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉と玉ねぎの煮物 とりにく たまねぎ にんじん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ ブロッコリー こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう だいこん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	
後期（カミカミ期）	全粥～軟飯（大豆） 米 だいず水煮 豚肉と春雨の煮物 ぶたにく はるさめ はくさい こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉と玉ねぎの煮物 とりにく たまねぎ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐とインゲンの煮物 高野とうふ さやいんげん きゃべつ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯（きなこ） 米 きな粉 豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	

食材を見てまだ食べたことのない物は、必ずその日までに試しておいてください。

- （初期・ゴックン期）

（中期・モグモグ期）

（後期・カミカミ期）
- 野菜が中心のおかずで、2～3種類をペースト状にし、昆布だしの味です。

植物性たんぱく質、鶏肉、魚が増えます。食材は5mmくらいにカットされ、舌でつぶせる固さです。

豚肉や野菜が増えます。食材は6mm～10mmくらいの大きさと歯ぐきでつぶせる固さです。

※ 後期食から 9時・15時におやつが出ます。
・お茶(ほうじ茶)

- ・ハイハイ

・野菜ハイハイ

・ベビーせんべい

・むらさきいもせんべい
- の中から1種類を提供します。

