



# 5月離乳食献立表(9~11か月頃)

2026年05月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	かゆ かれの煮つけ すまし汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	かれい 豆腐、わかめ	小松菜、えのきたけ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	豆腐	小松菜、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
07 木	昼食	かゆ たいとじゃが芋の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	白身魚 わかめ、みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ みそ	人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし
08 金	昼食	かゆ 牛肉と野菜の炒め物 野菜スープ	全がゆ(精白米) なたね油	牛肉	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
11 月	昼食	ひじきがゆ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	鶏ひき肉、ひじき みそ	人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	煮込みスパゲティー バナナヨーグルト	スパゲティー	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、人参、玉ねぎ バナナ	塩、しょう油(淡)
12 火	昼食	かゆ たいのほぐし煮 ゆで野菜 豆腐スープ	全がゆ(精白米) 三温糖	白身魚 豆腐、わかめ	きゃべつ、人参、きゅうり	しょう油 塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	さつまいもがゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつまいも	ツナ水煮	きゃべつ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
13 水	昼食	かゆ かれいとじゃが芋の炊き合わせ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	かれい みそ	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	ゆでうどん	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
14 木	昼食	かゆ 鶏じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	鶏もも肉 みそ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	ツナかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮	人参 玉ねぎ、かぼちゃ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
15 金	昼食	かゆ 鶏肉の照り煮 切干大根の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	鶏もも肉 みそ	人参、千切り大根、グリーンピース 玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ しらすと野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
18 月	昼食	かゆ マーボー豆腐 チキンスープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉 三温糖	豆腐、豚ひき肉、みそ ささみ	玉ねぎ、青ねぎ 人参、きゅうり	しょう油 塩、しょう油
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし

\* 都合により給食内容が変更になることがあります。

【進め方】歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



# 5月離乳食献立表 (9~11か月頃)

2026年05月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 火	昼食	かゆ 牛肉と野菜の炒め物 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖 おつゆ麩	牛肉 みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 チンゲンサイ、玉ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	チンゲンサイ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
20 水	昼食	そばろがゆ きゃべつの軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米)、三温糖 三温糖	鶏ひき肉 みそ	人参 きゃべつ 玉ねぎ、チンゲンサイ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	ツナかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮	人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
21 木	昼食	かゆ ひき肉と野菜の炒め煮 野菜スープ	全がゆ(精白米) 三温糖	牛ひき肉	ほうれん草、人参、千切り大根 きゃべつ、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	みそ	きゃべつ、かぼちゃ、玉ねぎ	鰹だし
22 金	昼食	かゆ たいのムニエル ゆで野菜(キャベツ) みそ汁	全がゆ(精白米) 片栗粉、なたね油 じゃが芋	白身魚 みそ	きゃべつ、人参、小松菜 玉ねぎ、青ねぎ、人参	塩 塩 鰹だし
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜の煮物	全がゆ(精白米)	ツナ水煮	かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ	鰹だし、しょう油
25 月	昼食	かゆ 豚肉と野菜の軟らか煮 あっさりスープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉 おつゆ麩	豚肉	玉ねぎ、白菜、人参 玉ねぎ、えのきたけ	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	白菜、玉ねぎ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
26 火	昼食	かゆ かれいの照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖 じゃが芋	かれい みそ	小松菜、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
27 水	昼食	かゆ 鶏と野菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜のスープ	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ、きゃべつ	鰹だし、塩、しょう油
28 木	昼食	かゆ トマトシチュー 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、片栗粉	牛肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、ほうれん草、人参	ケチャップ、塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	きゃべつ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
29 金	昼食	かゆ さけムニエル 野菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、米粉	さけ 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、小松菜	塩 塩 煮干し
	午後おやつ	軟らかスパゲティー バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮 ヨーグルト(無糖)	小松菜、きゃべつ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)

\* 都合により給食内容が変更になることがあります。

【進め方】歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。