令和8年　11月　離乳食献立表





日	曜	朝おやつ	初期 お昼	中期 お昼	中期 午後	後期 お昼	後期 午後
2	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥　スープ かれいと小松菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 チーズ入りポテト団子
4	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯　スープ 鶏ささみと白菜の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 お麸と人参の煮物
5	木	蒸しじゃが芋 麦茶	お粥　スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥　スープ 豆腐と小松菜のだし煮 白菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯　スープ 豆腐と小松菜のケチャップ煮 白菜の煮物	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの煮物
6	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥　スープ お麸とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	パン粥 スープ 大根のだし煮	軟飯　味噌汁 お麸とほうれん草の煮物 スティック人参	スティックパン スープ 鶏そぼろと大根の煮物
7	土	蒸しさつま芋 麦茶	お粥　スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　スープ 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
9	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	お麸と野菜入りくたくたうどん さつま芋のだし煮	人参おじや	お麸と野菜入り煮込みうどん スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
10	火	大根煮 麦茶	お粥　スープ なすペースト 大根ペースト	お粥　スープ 高野豆腐となすのだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 高野豆腐となすの煮物 スティック大根	軟飯 しらすと玉ねぎのミルク煮
11	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	お粥　スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	丸パン粥　スープ 鶏ささみと人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	かぼちゃおじや	丸パン　スープ 鶏ささみと人参のケチャップ煮 玉ねぎの煮物	軟飯 チーズ入りかぼちゃ団子
12	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥　スープ しらすとキャベツのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯　味噌汁 しらすとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 お麸ときゅうりの煮物
13	金	蒸しじゃが芋 麦茶	お粥　スープ 小松菜ペースト かれいペースト	お粥　スープ かれいと小松菜のだし煮 玉ねぎのだし煮	さつま芋おじや	軟飯　スープ かれいと小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 鶏ささみとさつま芋の煮物
14	土	人参煮 麦茶	お粥　スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
16	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ かれいペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ かれいと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや	軟飯　味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 お麸と大根の煮物
17	火	人参煮 麦茶	お粥　スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ しらすと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　スープ しらすと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物

令和8年　11月　離乳食献立表





日	曜	朝おやつ	初期 お昼	中期 お昼	中期 午後	後期 お昼	後期 午後
18	水	蒸しじゃが芋 麦茶	お粥　スープ 豆腐ペースト 白菜ペースト	お粥　スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 白菜のだし煮	キャベツおじや	軟飯　スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 白菜の煮物	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
19	木	大根煮 麦茶	お粥　スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥　スープ しらすとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯　味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 チーズ入りかぼちゃ団子
20	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ かぶペースト キャベツペースト	お粥　スープ お麸とかぶのだし煮 キャベツのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　スープ お麸とかぶの味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 たらとじゃが芋の煮物
21	土	大根煮 麦茶	お粥　スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯　スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物
24	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	お粥　スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ かれいとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 かれいとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麸と人参の煮物
25	水	人参煮 麦茶	お粥　スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ スープ スティックじゃが芋	軟飯 しらすと白菜の煮物
26	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ なすペースト 人参ペースト	お粥　スープ お麸となすのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯　味噌汁 お麸となすの煮物 スティック人参	軟飯 チーズ入りさつま芋団子
27	金	蒸しじゃが芋 麦茶	お粥　スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ 豆腐と人参のだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや	軟飯　味噌汁 豆腐と人参の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
30	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	きゅうりおじや ヨーグルト	軟飯　味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	きゅうり軟飯 ヨーグルト

初期のポイント

・固さはポタージュ状～ジャム状
・離乳食を飲みこむ練習
・まずは舌触りになれる

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日同じ時間にあげましょう。最初に与える食品は、お粥などのでんぷん質の食品で慣らしていきます。3さじ程度食べられるようになったら、いも類や野菜（じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなど）をやわらかく茹でてなめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどでのばしたものをゆっくり進めていきます。

中期のポイント

・固さは舌でつぶせる程度、お豆腐くらいが目安
・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
・食品の種類を増やしていきましょう

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の1日2回あげましょう。口に入れた食べ物を舌でつぶして飲み込む練習をします。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（お粥）・たんぱく質源（白身魚・お肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を組み合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

・固さはバナナくらいが目安
・味や固さにも好みが出てくる時期
・自分で食べる練習をしていきましょう

離乳食の回数は、1日3回に進めていきます。赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から栄養をとるように体もかわってきます。食べむらや、味の好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせ、ゆっくりと進めていきましょう。

赤ちゃんの味覚の幅が広がって、食習慣をつくるうえで大切な時期です。



令和8年　10月　離乳食献立表





			初期	中期		後期	
日	曜	午前おやつ	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	木	人参煮 麦茶	お粥　スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ しらすと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 しらすと玉ねぎの青のり煮 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
2	金	蒸しじゃが芋 麦茶	お粥　スープ 大根ペースト きゅうりペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 きゅうりのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 スティックきゅうり	軟飯 お麸と玉ねぎの煮物
3	土	大根煮 麦茶	お粥　スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
5	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ ほうれん草ペースト かれいペースト	お粥　スープ かれいとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯　味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティック人参	きな粉軟飯 お麸とじゃが芋のミルク煮
6	火	蒸しさつま芋 麦茶	お粥　スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	なすおじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐となすの煮物
7	水	人参煮 麦茶	お粥　スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　スープ 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
8	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ さつま芋ペースト 大根ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとさつま芋のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯　スープ 鶏そぼろとさつま芋の煮物 スティック大根	軟飯 納豆と人参の煮物
9	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	お粥　スープ きゅうりペースト 人参ペースト	お粥　スープ お麸ときゅうりのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯　スープ お麸ときゅうりの味噌煮 スティック人参	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
10	土	蒸しじゃが芋 麦茶	お粥　スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 高野豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　スープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
13	火	蒸しじゃが芋 麦茶	お粥　スープ かれいペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ かれいとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	軟飯　スープ かれいとキャベツのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
14	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ 人参ペースト キャベツペースト	高野豆腐と野菜入りくたくたうどん キャベツのだし煮	じゃが芋おじや	高野豆腐と野菜入り煮込みうどん キャベツの煮物	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物
15	木	蒸しさつま芋 麦茶	お粥　スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ お麸と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯　味噌汁 お麸と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 たらと大根の煮物
16	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥　スープ 高野豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
17	土	人参煮 麦茶	お粥　スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
19	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ しらすとさつま芋のだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや ヨーグルト	軟飯　味噌汁 しらすとさつま芋の煮物 ほうれん草の煮物	キャベツ軟飯 ヨーグルト
20	火	人参煮 麦茶	お粥　スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 お麸と玉ねぎの煮物

令和8年　10月　離乳食献立表





日	曜	午前おやつ	初期 お昼	中期 お昼	中期 午後	後期 お昼	後期 午後
21	水	蒸しじゃが芋 麦茶	お粥　スープ かれいペースト じゃが芋ペースト	かれいと野菜入りにゅうめん じゃが芋のだし煮	人参おじや	かれいと野菜入りにゅうめん スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
22	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	お粥　スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥　スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯　味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	鶏ささみと野菜入りスープマカロニ
23	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ かれいと大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	さつま芋おじや	軟飯　スープ かれいと大根の味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 お麸とさつま芋の煮物
24	土	人参煮 麦茶	お粥　スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯　スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物
26	月	蒸しさつま芋 麦茶	お粥　スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ お麸と白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯　スープ お麸と白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 豚肉団子と人参の煮物
27	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	お粥　スープ 人参ペースト 大根ペースト	野菜パン粥　スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	野菜パン　スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとじゃが芋の青のり煮
28	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	お粥　スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ 豆腐とかぼちゃのだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや	軟飯　味噌汁 豆腐とかぼちゃの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 たらとキャベツの煮物
29	木	大根煮 麦茶	お粥　スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	きゅうりおじや	軟飯　味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろときゅうりの煮物
30	金	人参煮 麦茶	お粥　スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	白菜おじや	軟飯　スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麸と白菜のミルク煮
31	土	蒸しじゃが芋 麦茶	お粥　スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物

初期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるようにしましょう。早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりと余裕のある時間に、少しずつ新しい食材を試していきましょう。
離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を与えます。

中期のポイント

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上下に動かせるようになっていきます。
舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを覚える時期です。
食べる量ばかりを気にするのではなく、しっかり唇をとじ、食べ物をつぶし、呑み込めているかどうか、見てあげてください。

後期のポイント

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回食へと進んでいき、歯茎でカミカミすることを覚えていきます。
始めは自然にカミカミできないこともあるので、大人が実際に食べ物をカミカミして見せてあげましょう。
赤ちゃんはしっかり見て真似してくれます。

