

# 令和7年7月 保育園の離乳食献立表

発行：加茂市こども未来課

| 日  | 曜 | 離乳完了期（生後12～18か月頃） |                                                |                    | 離乳後期（生後9～11か月頃）               |                             | 離乳中期<br>（生後7～8か月頃）            | 離乳初期<br>（生後5～6か月頃）              |
|----|---|-------------------|------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
|    |   | 午 前               | お 昼                                            | 午 後                | 午 前                           | 午 後                         | 午 前                           | 午 前                             |
| 1  | 火 | 牛乳                | ごはん<br>さけの照焼 五目きんぴら<br>なすのみそ汁                  | ジュース<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>白身魚のくずあん煮<br>なすのみそ汁    | 麩と野菜の<br>みそおじや<br>チーズ       | おかゆ<br>白身魚のくずあん煮<br>なすのみそ汁    | つぶしがゆ<br>たまねぎの煮つぶし<br>麩の煮つぶし    |
| 2  | 水 | ヨーグルト             | ごはん 豆腐のチャンプル<br>じゃがいもの揚げ煮<br>メロンコンポート          | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>豆腐のとろとろ煮<br>野菜スープ      | 豚肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ        | おかゆ<br>豆腐のとろとろ煮<br>野菜スープ      | つぶしがゆ<br>じゃがいもの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  |
| 3  | 木 | 牛乳                | ごはん<br>肉じゃが<br>バインサラダ                          | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>肉じゃが<br>キャベツのやわらか煮     | 鶏肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ        | おかゆ<br>肉じゃが<br>キャベツのやわらか煮     | つぶしがゆ<br>きゃべつの煮つぶし<br>麩の煮つぶし    |
| 4  | 金 | 牛乳                | ごはん<br>焼肉 トマトスープ<br>キウイコンポート                   | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>麩のうま煮<br>野菜スープ         | 豚肉と野菜の<br>みそおじや<br>キウイコンポート | おかゆ<br>麩のうま煮<br>野菜スープ         | つぶしがゆ<br>じゃがいもの煮つぶし<br>麩の煮つぶし   |
| 7  | 月 | 牛乳                | ごはん<br>鶏肉の照焼 はるさめスープ<br>きゅうりの華風あえ              | 七夕ゼリー              | 硬かゆ<br>麩のやわらか煮<br>野菜のみそ汁      | 鶏肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ        | おかゆ<br>麩のやわらか煮<br>野菜のみそ汁      | つぶしがゆ<br>キャベツの煮つぶし<br>麩の煮つぶし    |
| 8  | 火 | 牛乳                | ごはん 炒り豆腐<br>じゃがいものケチャップあえ<br>すいかコンポート          | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>豆腐のとろとろ煮<br>野菜スープ      | 鶏肉と野菜の<br>みそおじや<br>すいかコンポート | おかゆ<br>豆腐のとろとろ煮<br>野菜スープ      | つぶしがゆ<br>じゃがいもの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  |
| 9  | 水 | 牛乳                | ごはん 小松菜とえのきのみそ汁<br>たらものたつた揚げ<br>ひじきサラダ         | ヨーグルト<br>乳児用おかし    | 硬かゆ<br>白身魚のくずあん煮<br>野菜のみそ汁    | 鶏肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ        | おかゆ<br>白身魚のくずあん煮<br>野菜のみそ汁    | つぶしがゆ<br>キャベツの煮つぶし<br>麩の煮つぶし    |
| 10 | 木 | 牛乳                | ごはん かぼちゃの煮付<br>厚揚げの中華風煮<br>キウイコンポート            | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>豆腐のとろとろ煮<br>野菜スープ      | 豚肉と野菜の<br>みそおじや<br>ヨーグルト    | おかゆ<br>豆腐のとろとろ煮<br>野菜スープ      | つぶしがゆ<br>こまつなの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし   |
| 11 | 金 | 牛乳                | ごはん ちゃんこ汁<br>さけのごまみそ焼き<br>キャベツのおかかあえ           | ヨーグルト<br>乳児用おかし    | 硬かゆ<br>豆腐のくずあん煮<br>野菜のみそ汁     | 煮そうめん<br>チーズ                | おかゆ<br>豆腐のくずあん煮<br>野菜のみそ汁     | つぶしがゆ<br>にんじんの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし   |
| 14 | 月 | ヨーグルト             | ごはん<br>親子煮 中華サラダ<br>メロンコンポート                   | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>麩のうま煮<br>野菜スープ         | 鶏肉と野菜の<br>おじや<br>メロンコンポート   | おかゆ<br>麩のうま煮<br>野菜スープ         | つぶしがゆ<br>にんじんの煮つぶし<br>麩の煮つぶし    |
| 15 | 火 | 牛乳                | ごはん<br>ハッシュドポーク<br>キャベツのマリネ チーズ                | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>麩のやわらか煮<br>野菜のみそ汁      | トマトスパゲティ<br>チーズ             | おかゆ<br>麩のやわらか煮<br>野菜のみそ汁      | つぶしがゆ<br>キャベツの煮つぶし<br>麩の煮つぶし    |
| 16 | 水 | 牛乳                | 煮込みうどん<br>鶏肉のたつた揚げ ゼリー<br>きゅうりともやしのサラダ         | 麦茶<br>乳児用おかし       | 煮込みうどん<br>かぼちゃのやわらか煮          | 鶏肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ        | 煮込みうどん<br>かぼちゃのやわらか煮          | つぶしがゆ<br>にんじんの煮つぶし<br>麩の煮つぶし    |
| 17 | 木 | 牛乳                | ごはん キウイコンポート<br>半つぶし大豆と鶏肉の煮込み<br>ほうれん草ともやしのひたし | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>豆腐のくずあん煮<br>野菜スープ      | 鶏肉と野菜の<br>みそおじや<br>チーズ      | おかゆ<br>豆腐のくずあん煮<br>野菜スープ      | つぶしがゆ<br>ほうれん草の煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  |
| 18 | 金 | 牛乳                | ごはん<br>さばのみそ煮 豆腐汁<br>トマトときゅうりのサラダ              | ヨーグルト<br>乳児用おかし    | 硬かゆ<br>白身魚のとろとろ煮<br>野菜スープ     | 麩と野菜のおじや<br>ヨーグルト           | おかゆ<br>白身魚のとろとろ煮<br>野菜スープ     | つぶしがゆ<br>トマトの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし    |
| 22 | 火 | ヨーグルト             | ごはん カレイの煮付<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのみそ汁            | 牛乳<br>ミルク<br>スティック | 硬かゆ<br>白身魚のくずあん煮<br>かぼちゃのみそ汁  | 麩と野菜の<br>みそおじや<br>ヨーグルト     | おかゆ<br>白身魚のくずあん煮<br>かぼちゃのみそ汁  | つぶしがゆ<br>かぼちゃの煮つぶし<br>麩の煮つぶし    |
| 23 | 水 | 牛乳                | ごはん<br>豚肉の甘辛煮 ゼリー<br>きゅうりともやしのごまサラダ            | ヨーグルト<br>乳児用おかし    | 硬かゆ<br>麩のうま煮<br>野菜のみそ汁        | 鶏肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ        | おかゆ<br>麩のうま煮<br>野菜のみそ汁        | つぶしがゆ<br>じゃがいもの煮つぶし<br>麩の煮つぶし   |
| 24 | 木 | 牛乳                | ごはん さけのフライ<br>ブロッコリーのごま正油<br>キャベツとわかめのスープ      | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>白身魚のくずあん煮<br>野菜スープ     | 鶏肉と野菜のみそ<br>おじや<br>チーズ      | おかゆ<br>白身魚のくずあん煮<br>野菜スープ     | つぶしがゆ<br>ブロッコリーの煮つぶし<br>麩の煮つぶし  |
| 25 | 金 | 牛乳                | ごはん ゆでマカロニ<br>煮込みハンバーグ<br>高野豆腐のスープ             | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>豆腐のくずあん煮<br>野菜のみそ汁     | ミートマカロニ<br>チーズ              | おかゆ<br>豆腐のくずあん煮<br>野菜のみそ汁     | つぶしがゆ<br>にんじんの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし   |
| 28 | 月 | ヨーグルト             | ごはん さけのみそ焼き<br>キャベツのみそ汁<br>すき昆布の炒め煮            | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>白身魚のくずあん煮<br>じゃがいものみそ汁 | 豚肉と野菜の<br>おじや<br>ヨーグルト      | おかゆ<br>白身魚のくずあん煮<br>じゃがいものみそ汁 | つぶしがゆ<br>じゃがいもの煮つぶし<br>麩の煮つぶし   |
| 29 | 火 | ヨーグルト             | ごはん<br>麻婆豆腐 メロンコンポート<br>かぼちゃのごま衣揚げ             | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>麻婆豆腐<br>野菜スープ          | 煮そうめん<br>メロンコンポート           | おかゆ<br>麻婆豆腐<br>野菜スープ          | つぶしがゆ<br>かぼちゃの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし   |
| 30 | 水 | 牛乳                | ごはん<br>ツナ卵 豚汁<br>ブロッコリーのごまあえ                   | ヨーグルト<br>乳児用おかし    | 硬かゆ<br>豆腐のくずあん煮<br>野菜スープ      | 鶏肉と野菜の<br>みそおじや<br>ヨーグルト    | おかゆ<br>豆腐のくずあん煮<br>野菜スープ      | つぶしがゆ<br>ブロッコリーの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし |
| 31 | 木 | 牛乳                | ごはん フライドポテト<br>半つぶしポークビーンズ<br>キャベツのひたし         | 牛乳<br>乳児用おかし       | 硬かゆ<br>豆腐のとろとろ煮<br>じゃがいも汁     | トマトスパゲティ<br>チーズ             | おかゆ<br>豆腐のとろとろ煮<br>じゃがいも汁     | つぶしがゆ<br>じゃがいもの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  |

☆ お子さんの様子を見ながら使う食品・離乳食の形態を調整します。

☆ 離乳食初期の献立は6ヶ月頃を目安にしたものです。離乳食開始直後は「おかゆ」のみ、慣れたら「おかゆ+野菜」、その後「おかゆ+野菜+麩・豆腐」の順に進めます。

☆ くだものは、すいか、メロン、キウイフルーツ等を予定しています。