

令和7年10月 こども園の離乳食献立表

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 （生後7～8か月頃）	離乳初期 （生後5～6か月頃）
		午 前	お 昼	午 後	午 前	午 後	午 前	午 前
1	水	ヨーグルト	ごはん さばのみそ煮 豚汁 白菜のひたし	ミルク 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 野菜のみそ汁	麩と野菜の みそおじや ヨーグルト	おかゆ 白身魚のくすあん煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ じゃがいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
2	木	牛乳	ごはん わかめスープ 鶏肉のレモン和え 切干し大根サラダ ゼリー	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩のうま煮 野菜スープ	ツナと野菜の おじや チーズ	おかゆ 麩のうま煮 野菜スープ	つぶしがゆ さつまいもの煮つぶし 麩の煮つぶし
3	金	牛乳	🍼*🍷*🍼*🍼*🍷* お弁当の用意をお願いします。 完了期は午前：牛乳、午後は全員に遠足用のおやつがつきます。 🍼*🍷*🍼*🍼*🍷*					
6	月	牛乳	ごはん さけの照焼 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳 サンドパン	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 野菜スープ	麩と野菜の おじや チーズ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 野菜スープ	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
7	火	牛乳	ごはん みかんコンポート 半つぶし大豆と鶏肉の煮込み 白菜のツナコーンあえ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐ののろろ煮 野菜のみそ汁	鶏肉と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ 豆腐ののろろ煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ 白菜の煮つぶし 豆腐の煮つぶし
8	水	バナナ	ごはん 厚焼卵 じゃがいものそぼろ煮	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 ポトフ	煮そうめん バナナ	おかゆ 麩の旨煮 ポトフ	つぶしがゆ じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし
9	木	牛乳	ごはん 鶏肉のバーベキュー もやしときゅうりの華風あえ かき卵 コーンスープ	ジュース 乳児用おかし	硬かゆ 麩のやわらか煮 コーンスープ	鶏肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 麩の旨煮 コーンスープ	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
10	金	牛乳	ごはん ミルクカレー パインサラダ チーズ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 肉じゃが 野菜スープ	豚肉と野菜の みそおじや チーズ	おかゆ 肉じゃが 野菜スープ	つぶしがゆ たまねぎの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
14	火	ヨーグルト	ごはん 大学いも 豆腐の中華炒め りんごコンポート	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	鶏肉と野菜の おじや コンポート	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
15	水	牛乳	ごはん 焼肉 和風野菜スープ なしのコンポート	麦茶 おにぎり	硬かゆ 白身魚ののろろ煮 野菜のスープ	鶏肉と野菜の おじや コンポート	おかゆ 白身魚ののろろ煮 野菜のスープ	つぶしがゆ キャベツの煮つぶし 麩の煮つぶし
16	木	牛乳	ごはん さけのみそ焼き すき昆布の炒め煮 白菜とわかめのスープ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 野菜のスープ	鶏肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 野菜のスープ	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
17	金	ヨーグルト	ごはん キャベツのひたし 半つぶしボークビーンズ フライドポテト	ミルク 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐ののろろ煮 野菜のみそ汁	麩と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ 豆腐ののろろ煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ キャベツの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
20	月	牛乳	ごはん カレイの煮付 もやしのナムル ちゃんこ汁	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のやわらか煮 野菜のみそ汁	鶏肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 白身魚のやわらか煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
21	火	牛乳	ごはん 親子煮 ひじきサラダ なしのコンポート	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麩のうま煮 野菜のみそ汁	鶏肉と野菜の おじや コンポート	おかゆ 麩のうま煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ キャベツの煮つぶし 麩の煮つぶし
22	水	牛乳	ごはん 鶏肉のたつた揚げ ブロッコリーのごま正油 じゃがいものみそ汁	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	鶏肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ ブロッコリーの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
23	木	牛乳	米粉パン ジャムマーガリン チーズ入り煮込みハンバーグ ゼリー 高野豆腐のスープ みかんサラダ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩のうま煮 野菜スープ	豚肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 麩のうま煮 野菜スープ	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
24	金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 さつまいもの天ぷら	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麻婆豆腐 野菜のみそ汁	麩と野菜の みそおじや ヨーグルト	おかゆ 麻婆豆腐 野菜のみそ汁	つぶしがゆ さつまいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
27	月	ヨーグルト	ごはん たらのたつた揚げ 切干し大根煮 白菜のみそ汁	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚ののろろ煮 野菜のみそ汁	鶏肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 白身魚ののろろ煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
28	火	ヨーグルト	ごはん りんごコンポート ハッシュドポーク コールスローサラダ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩のやわらか煮 野菜のみそ汁	豚肉と野菜の みそおじや ヨーグルト	おかゆ 麩のやわらか煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし
29	水	牛乳	ごはん 肉団子の甘辛煮 ゆでブロッコリー キャベツのみそ汁	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	豚肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	つぶしがゆ キャベツの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
30	木	牛乳	ごはん 沢煮椀 さけのみそマヨ焼き ほうれん草ともやしのひたし	ミルクココア 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚ののろろ煮 野菜のみそ汁	麩と野菜の チーズ	おかゆ 白身魚ののろろ煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ だいこんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
31	金	ジュース	ごはん みかんコンポート 厚揚げの中華風煮 かぼちゃのごま衣揚げ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	煮そうめん チーズ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ かぼちゃの煮つぶし 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、なし、りんご等を予定しています。