

令和7年12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	月	ヨーグルト	ごはん チーズオムレツ 沢煮椀 みかんコンポート	ミルク 乳児用おかし	硬かゆ 麩のうま煮 野菜のみそ汁	豚肉と野菜の みそおじや みかんコンポート	おかゆ 麩のうま煮 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
2	火	牛乳	ごはん 豆腐のチャンプル ジャがいもの揚げ煮 リンゴのコンポート	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のスープ	煮そうめん チーズ	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	つぶしがゆ じゃがいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
3	水	牛乳	ごはん カレイの煮付け もやしのナムル 肉汁	牛乳 ココア蒸しパン	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 野菜のみそ汁	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
4	木	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のレモン和え 白菜とわかめのスープ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩のうま煮 野菜スープ	鶏肉と野菜の みそおじや ヨーグルト	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
5	金	牛乳	ごはん キーマカレー ブロッコリーのマリネ チーズ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ そぼろ煮 野菜のみそ汁	豚肉と野菜のおじや チーズ	おかゆ そぼろ煮 野菜スープ	つぶしがゆ じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし
8	月	牛乳	ごはん さけの照焼 豆腐汁 キャベツのマリネ	牛乳 バナナ	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	煮そうめん バナナ	おかゆ 豆腐のくすあん煮 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
9	火	牛乳	ごはん 和風ハンバーグ みかんコンポート 切干し大根サラダ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩のやわらか煮 野菜のスープ	豚肉と野菜のおじや みかんコンポート	おかゆ 麩のやわらか煮 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
10	水	牛乳	ごはん ヤンニョムチキン はるさめスープ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 ふかししいも	硬かゆ 麩のうま煮 野菜のスープ	鶏肉と野菜の みそおじや チーズ	おかゆ 麩のうま煮 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
11	木	バナナ	ごはん さばのごまみそ焼 すき昆布の炒め煮 どさんこ汁	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 野菜のみそ汁	煮そうめん 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 だいこんの煮つぶし 麩の煮つぶし
12	金	牛乳	ごはん スキヤキ煮 さつまいもの天ぷら ゼリー	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のとろとろ煮 野菜のスープ	鶏肉と野菜のおじや ヨーグルト	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 野菜のスープ	つぶしがゆ さつまいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
15	月	牛乳	ごはん さけのフライ 白菜のひたし 和風コンンスープ	ミルクココア 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 和風コンンスープ	麩と野菜のおじや チーズ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 和風コンンスープ	つぶしがゆ にんじん煮つぶし 麩の煮つぶし
16	火	牛乳	ごはん 焼肉 みかんのコンポート 高野豆腐スープ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麩のやわらか煮 野菜スープ	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 野菜スープ	つぶしがゆ たまねぎの煮つぶし 麩の煮つぶし
17	水	ヨーグルト	ごはん 半つぶし大豆と鶏肉の煮込み 白菜のツナコーンあえ	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	ツナと野菜のおじや ヨーグルト	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ はくさいの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
18	木	牛乳	ビビンバ料 コンソメポテト わかめスープ ゼリー	牛乳 たいやき	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 じゃがいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
19	金	ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 さつまいもの天ぷら リンゴのコンポート	ミルク 乳児用おかし	硬かゆ 麻婆豆腐 野菜のみそ汁	豚肉と野菜の みそおじや チーズ	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
22	月	牛乳	ごはん たらちのチリソース風 かぼちゃのみそ汁 ほうれん草ともやしのひたし	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のとろとろ煮 野菜スープ	麩と野菜のおじや ヨーグルト	おかゆ 白身魚のとろとろ煮 野菜スープ	つぶしがゆ かぼちゃの煮つぶし 麩の煮つぶし
23	火	ヨーグルト	ごはん 厚揚げのブルコギ風炒め さつまいものごまサラダ みかんコンポート	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	麩と野菜のおじや ヨーグルト	おかゆ 豆腐のくすあん煮 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
24	水	牛乳	ごはん 親子煮 みそドレッシングサラダ りんごコンポート	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麩のやわらか煮 野菜スープ	鶏肉と野菜のおじや ヨーグルト	おかゆ 麩のやわらか煮 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
25	木	牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ ゆでマカロニ ゆでブロッコリー クリームコンンスープ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩のうま煮 クリームコンンスープ	豚肉と野菜のおじや チーズ	おかゆ 麩のうま煮 クリームコンンスープ	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
26	金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 キャベツのひたし けんちん汁	牛乳 サンドパン	硬かゆ 白身魚のとろとろ煮 けんちん汁	麩と野菜の みそおじや チーズ	おかゆ 白身魚のとろとろ煮 けんちん汁	つぶしがゆ さといもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
29	月	牛乳	ごはん ハッシュドポーク コールスローサラダ みかんコンポート	ジュース 乳児用おかし	硬かゆ 肉じゃが 野菜スープ	豚肉と野菜のおじや チーズ	おかゆ 肉じゃが 野菜スープ	つぶしかゆ じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし

☆ 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」、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。