

令和7年2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	午前	午前
3	月	牛乳	ごはん 半つぶしポークピーンズ フライドポテト 白菜のひたし	麦茶 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくずあん煮 野菜のみそ汁	豚肉と野菜のおじや チーズ	おかゆ 豆腐のくずあん煮 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		
4	火	ヨーグルト	ごはん たらの蒲焼 沢煮椀 みかん	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくずあん煮 すまし汁	煮そうめん みかんのコンポート	おかゆ 白身魚のくずあん煮 すまし汁	つぶしがゆ だいこんの煮つぶし 麩の煮つぶし		
5	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいもの揚げ煮	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 ヨーグルト	おかゆ 麻婆豆腐 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		
6	木	牛乳	ごはん 肉じゃが フレンチサラダ チーズ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 肉じゃが やわらか煮	豚肉と野菜のおじや チーズ	おかゆ 肉じゃが やわらか煮	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし		
7	金	ヨーグルト	ごはん 厚焼卵 さつま汁	牛乳 バナナ	硬かゆ 麩のやわらか煮 さつま汁	鶏肉と野菜の みそおじや バナナ	おかゆ 麩のやわらか煮 さつま汁	つぶしがゆ さつまいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし		
10	月	ヨーグルト	ごはん ちゃんこ汁 さばのごまみそ焼き キャベツのひたし	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくずあん煮 野菜のスープ	鶏肉と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ 白身魚のくずあん煮 野菜のスープ	つぶしがゆ キャベツの煮つぶし 豆腐の煮つぶし		
12	水	ヨーグルト	ごはん 半つぶし大豆と鶏肉の煮込み かぼちゃの天ぷら みかん	ミルクココア 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のとろとろ煮 野菜のみそ汁	煮そうめん みかんのコンポート	おかゆ 白身魚のとろとろ煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ かぼちゃの煮つぶし 麩の煮つぶし		
13	木 誕生会献立	牛乳	バターロール ジャムマーガリン プロッコリー・マリネ はるさめスープ ひれかつたれからめ ゼリー	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩のうま煮 野菜のスープ	豚肉と野菜の 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		
14	金	バナナ	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根サラダ かぶのスープ	麦茶 乳児用おかし	硬かゆ 麩のやわらか煮 かぶのスープ	鶏肉と野菜のおじや バナナ	おかゆ 麩のやわらか煮 かぶのスープ	つぶしがゆ かぶの煮つぶし 麩の煮つぶし		
17	月	牛乳	ごはん のっべい汁 カレイの煮付 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 のっべい汁	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 のっべい汁	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし		
18	火	牛乳	ごはん 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 麩のうま煮 野菜のスープ	トマトリゾット チーズ	おかゆ 麩のうま煮 野菜のスープ	つぶしがゆ じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし		
19	水	牛乳	ごはん 鮭の照焼 もやしのナムル 大根のみそ汁	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくずあん煮 野菜のみそ汁	鶏肉と野菜のおじや ヨーグルト	おかゆ 白身魚のくずあん煮 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		
20	木	ヨーグルト	ごはん 豆腐のチャンブル 大学いも いよかん	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のやわらか煮 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 豆腐のやわらか煮 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		
21	金	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 プロッコリーごま正油 ミネストローネ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麩のうま煮 トマトスープ	トマトリゾット ヨーグルト	おかゆ 麩のうま煮 トマトスープ	つぶしがゆ じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし		
25	火	ヨーグルト	ごはん 豆腐のみそ汁 たらのたつた揚げ すき昆布の炒め煮	ミルク 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくずあん煮 野菜のみそ汁	豚肉と野菜の みそおじや チーズ	おかゆ 白身魚のくずあん煮 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		
26	水	牛乳	ごはん 親子煮 りんご みそドレッシングサラダ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麩のうま煮 野菜のスープ	煮そうめん ヨーグルト	おかゆ 麩のうま煮 野菜のスープ	つぶしがゆ キャベツ煮つぶし 麩の煮つぶし		
27	木	牛乳	ごはん ゆでマカロニ 煮込みハンバーグ 白菜のクリームスープ	牛乳 ミルクスティック	硬かゆ 麩のやわらか煮 野菜のスープ	ミートマカロニ チーズ	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		
28	金	牛乳	ごはん さけのみそ焼 豚汁 ひじきサラダ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくずあん煮 野菜のみそ汁	鶏肉と野菜の みそおじや ヨーグルト	おかゆ 白身魚のくずあん煮 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		

☆ 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、離乳食開始直後は「おかゆ」の慣れたら「おかゆ+野菜」、

その後「おかゆ+野菜+麩・豆腐」の順に進めます。