

# 令和8年5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	金	牛乳	ごはん チーズオムレツ 中華スープ みそドレッシングサラダ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 野菜のみそ汁	煮そうめん チーズ	おかゆ 麩の旨煮 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
7	木	牛乳	ごはん 豆腐のチャンプル 青のりポテト	牛乳 バナナ	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
8	金	牛乳	ごはん ハッシュドポーク キャベツのマリネ ゼリー	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 肉じゃが キャベツのやわらか煮	麩と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ ツナじゃが キャベツのやわらか煮	つぶしがゆ じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし
11	月	ヨーグルト	ごはん 鶏肉の照焼 沢煮椀 半つぶし大豆とひじきのごまサガ	ミルク 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 野菜のみそ汁	鶏肉と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ 麩の旨煮 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
12	火	牛乳	ごはん さけのみそ焼 すまし汁 すき昆布の炒め煮	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 すまし汁	麩と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ 白身魚のくすあん煮 すまし汁	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
13	水	ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 オレンジコンポート さつまいものてんぷら	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	豚肉と野菜の おじや オレンジコンポート	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ さつまいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
14	木	牛乳	ごはん カレイの煮付 じゃがいものみそ汁 切干し大根サラダ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 野菜のみそ汁	ツナと野菜の 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 じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし
15	金	牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ ゆでマカロニ キャベツのスープ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 野菜スープ	ミートスパゲティ チーズ	おかゆ 麩の旨煮 野菜スープ	つぶしがゆ キャベツの煮つぶし 麩の煮つぶし
18	月	ヨーグルト	ごはん 豆腐の中華炒め じゃがいもの揚げ煮 オレンジコンポート	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	鶏肉と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	つぶしがゆ こまつなの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
19	火	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 わかめ汁 もやしナムル	ジュース 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 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 じゃがいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
20	水	牛乳	ごはん 親子煮 キャベツのごまドレッシングサラダ パインコンポート	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 野菜スープ	鶏肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 麩の旨煮 野菜スープ	つぶしがゆ キャベツの煮つぶし 麩の煮つぶし
21	木	ヨーグルト	ごはん トマトシチュー みかんサラダ チーズ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ トマトシチュー 麩のやわらか煮	豚肉と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ トマトシチュー 麩のやわらか煮	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
22	金	牛乳	ごはん さわらのたつた揚げ スナップエンドウのひたし はるさめスープ	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
25	月	牛乳	ごはん フライドポテト 半つぶしポークビーンズ キャベツのひたし	ミルクココア 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	麩と野菜の おじや チーズ	おかゆ 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
26	火	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃの煮付 オレンジコンポート	ヨーグルト 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 ヨーグルト	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	つぶしがゆ かぼちゃの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
27	水	牛乳	五目ごはん 甘だれとり天 ブロッコリーごま正油 すまし汁 ゼリー	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 すまし汁	煮そうめん チーズ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 すまし汁	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
28	木	ヨーグルト	ごはん 焼肉 オレンジコンポート 高野豆腐のスープ	牛乳 サンドパン	硬かゆ 麩の旨煮 野菜スープ	豚肉と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ 麩の旨煮 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
29	金	牛乳	ごはん たららの蒲焼 わかめサラダ 小松菜のみそ汁	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	麩と野菜の みそおじや 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 にんじんの煮つぶし 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、国産オレンジ、パイナップル、バナナ等を予定しています。

