

令和8年6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	牛乳	ごはん パインコンポート 半つぶしポークビーンズ コールスローサラダ	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 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 キャベツの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
2	火	牛乳	ごはん カレイの煮付 かぶのみそ汁 もやしナムル	牛乳 黒糖蒸しパン	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 かぶの煮つぶし 麩の煮つぶし
3	水	牛乳	ごはん 鶏肉のたつた揚げ ブロッコリーのマリネ もずくスープ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 野菜スープ	鶏肉と野菜の 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
4	木	牛乳	ごはん さけの照焼 豚汁 切干し大根サラダ	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	豚肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ ブロッコリーの煮つぶし 麩の煮つぶし
5	金	牛乳	ごはん ポテトオムレツ キャベツのごまドレッシングサラダ クリームコンスープ	ミルク 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のとろとろ煮 野菜スープ	煮そうめん チーズ	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 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	月	ヨーグルト	ごはん 親子煮 メロンコンポート はるさめサラダ	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 メロンコンポート	おかゆ 麩の旨煮 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
9	火	ジュース	ごはん さわらのごまみそ焼き ほうれん草のひたし キャベツのみそ汁	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	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 じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし
10	水	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 サンドパン	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	鶏肉のみそ 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 こまつなの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
11	木	バナナ	ごはん 豚肉のトマトソース煮 半つぶし大豆とひじきのごまサラダ	ミルク 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 野菜スープ	豚肉と野菜の おじや バナナ	おかゆ 麩の旨煮 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
12	金	牛乳	ごはん さけのフライ 豆腐汁 キャベツの甘酢あえ	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	豆腐と野菜の 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
15	月	ヨーグルト	ごはん カレイの煮付 小松菜のみそ汁 すき昆布の炒め煮	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	豚肉のみそ 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 麩の煮つぶし
16	火	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 かぶのスープ ブロッコリーごま正由	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 ブロッコリーの煮つぶし 麩の煮つぶし
17	水	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃの煮付 メロンコンポート	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	鶏肉と野菜の おじや メロンコンポート	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	つぶしがゆ 小松菜の煮つぶし 豆腐の煮つぶし
18	木	ヨーグルト	ごはん フライドポテト 半つぶしポークビーンズ キャベツのツナコーン和え	牛乳 バナナ	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	豚肉のみそ おじや バナナ	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
19	金	牛乳	ごはん たらのだつた揚げ ほうれん草ともやしのひたし わかめスープ	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 麩の煮つぶし
22	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃの天ぷら グレープフルーツコンポート	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	煮そうめん 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 かぼちゃの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
23	火	牛乳	ごはん さけのみそ焼 沢煮焼 きゅうりの華風あえ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 野菜スープ	豚肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 野菜スープ	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
24	水	牛乳	ごはん 焼肉 オレンジコンポート 高野豆腐のスープ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 野菜スープ	豚肉と野菜の おじや オレンジコンポート	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
25	木	牛乳	米粉ロールパン ジャム&マーガリン ハムカツ ブロッコリーのおかかえ キャベツとわかめのスープ セリー	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 にんじんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
26	金	牛乳	ごはん 鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞﾙｰｽ みそドレッシングサラダ オニオンスープ	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 にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
29	月	ヨーグルト	ごはん ハッシュドポーク パインサラダ チーズ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ トマト煮 やわらか煮	豚肉のみそ おじや ヨーグルト	おかゆ トマト煮 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
30	火	牛乳	ごはん たらのフリッター わかめ汁 ブロッコリーのごまあえ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 豆腐汁	麩と野菜の おじや チーズ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 豆腐汁	つぶしがゆ たまねぎの煮つぶし 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、オレンジ、パイナップル、バナナ、メロン、グレープフルーツ等を予定しています。

