

令和8年7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	牛乳	ごはん 厚揚げのブルコギ風炒め 青のりポテト	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	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
2	木	ヨーグルト	ごはん 親子煮 もやし中華サラダ メロンコンポート	牛乳 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 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
3	金	牛乳	ごはん さわらのごまみそ焼き 切干し大根サラダ かぼちゃのみそ汁	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	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 にんじんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
6	月	牛乳	ごはん ゆでマカロニ 煮込みハンバーグ わかめスープ	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	ミートマカロニ ヨーグルト	おかゆ 麩のうま煮 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
7	火	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 はるさめスープ きゅうりの華風あえ	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
8	水	牛乳	ごはん さけのフライ ブロッコリーごま正油 ちゃんこ汁	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	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 野菜スープ	つぶしがゆ ブロッコリーの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
9	木	牛乳	ごはん 豚肉の甘辛煮 ほうれん草ともやしのひたし 高野豆腐のスープ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 野菜のみそ汁	豚肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 麩の旨煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ ほうれん草の煮つぶし 麩の煮つぶし
10	金	牛乳	ごはん 炒り豆腐 すいかコンポート かぼちゃの煮付け	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 すいかコンポート	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ こまつなの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
13	月	牛乳	ごはん ツナじゃが パインサラダ チーズ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ ツナじゃが 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
14	水	ヨーグルト	ごはん たらちりのチリソース風 ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	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
15	水	牛乳	ごはん ツナ卵 沢煮椀 ブロッコリーのおかかあえ	ヨーグルト 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 ヨーグルト	おかゆ 麩のうま煮 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
16	木 誕生会献立	牛乳	ミートソーススパゲッティ グリルチキン みかんサラダ オニオンスープ ゼリー	麦茶 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 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
17	金	牛乳	ごはん さけの照焼 五目きんぴら なすのみそ汁	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 なすのみそ汁	鶏肉と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ 白身魚のくすあん煮 なすのみそ汁	つぶしがゆ たまねぎの煮つぶし 麩の煮つぶし
21	火	牛乳	ごはん さわらのたつた揚げ もやしときゅうりのひたし もずくスープ	牛乳 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 みそおじや 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 豆腐の煮つぶし
22	水	ヨーグルト	ごはん 厚揚げの中華風煮 ゼリー じゃがいもの揚げ煮	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 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 じゃがいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
23	木	牛乳	ごはん 焼肉 すいかコンポート トマトのかき卵スープ	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 すいかコンポート	おかゆ 麩の旨煮 野菜スープ	つぶしがゆ トマトの煮つぶし 麩の煮つぶし
24	金	牛乳	ごはん フライドポテト 半つぶしポークビーンズ キャベツのおかかあえ	ジュース 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	トマトスパゲティ 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 じゃがいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
27	月	牛乳	ごはん ハッシュドポーク 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 麩の旨煮 野菜のみそ汁	豚肉と野菜の 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
28	火	ヨーグルト	ごはん カレイの煮付 コールスローサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 じゃがいものみそ汁	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 じゃがいものみそ汁	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
29	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 メロンコンポート かぼちゃの天ぷら	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	煮そうめん 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 かぼちゃの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
30	木	牛乳	ごはん すいかコンポート 半つぶし大豆と鶏肉の煮込み みそドレッシングサラダ	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 すいかコンポート	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	つぶしがゆ キャベツの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
31	金	ヨーグルト	ごはん さけのみそ焼 豆腐汁 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 豆腐汁	豚肉と野菜の おじや ヨーグルト	おかゆ 白身魚のくすあん煮 豆腐汁	つぶしがゆ じゃがいもの煮つぶし 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、すいか、メロン等を予定しています。