

# 令和8年9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<br>（生後7～8か月頃）         | 離乳初期<br>（生後5～6か月頃）             |
|----|---|-------------------|--------------------------------------------|------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|
|    |   | 午 前               | お 昼                                        | 午 後              | 午 前                        | 午 後                       | 午 前                        | 午 前                            |
| 1  | 火 | ヨーグルト             | ごはん<br>さわらのたつた揚げ<br>みかんサラダ なすのみそ汁          | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>なすのみそ汁 | 煮そうめん<br>ヨーグルト            | おかゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>なすのみそ汁 | つぶしがゆ<br>キャベツの煮つぶし<br>麩の煮つぶし   |
| 2  | 水 | 牛乳                | ごはん<br>焼肉 デラウェアコンポート<br>わかめスープ             | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>麩の旨煮<br>野菜スープ       | 豚肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ      | おかゆ<br>麩の旨煮<br>野菜スープ       | つぶしがゆ<br>にんじんの煮つぶし<br>麩の煮つぶし   |
| 3  | 木 | ヨーグルト             | ごはん<br>ツナ卵 キャベツのスープ<br>ブロッコリーのおかかあえ        | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜スープ   | ツナと野菜の<br>おじや<br>ヨーグルト    | おかゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜スープ   | つぶしがゆ<br>キャベツの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  |
| 4  | 金 | 牛乳                | ごはん<br>たらちのチリソース風<br>ひじきサラダ なしコンポート        | ヨーグルト<br>乳児用おかし  | 硬かゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>野菜のみそ汁 | 麩と野菜の<br>みそおじや<br>ヨーグルト   | おかゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>野菜のみそ汁 | つぶしがゆ<br>にんじんの煮つぶし<br>麩の煮つぶし   |
| 7  | 月 | ヨーグルト             | ごはん りんごコンポート<br>半つぶし大豆と鶏肉の煮込み<br>はるさめサラダ   | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜スープ   | 鶏肉と野菜の<br>おじや<br>ヨーグルト    | おかゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜スープ   | つぶしがゆ<br>にんじんの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  |
| 8  | 火 | 牛乳                | ツナご飯 鶏肉のたつた揚げ<br>ブロッコリーごま正油<br>はるさめスープ ゼリー | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>野菜スープ  | 鶏肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ      | おかゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>野菜スープ  | つぶしがゆ<br>ブロッコリーの煮つぶし<br>麩の煮つぶし |
| 9  | 水 | バナナ               | ごはん<br>さけの照焼 もやしのナムル<br>豆腐汁                | 牛乳<br>サンドパン      | 硬かゆ<br>麩の旨煮<br>豆腐汁         | 麩と野菜の<br>おじや<br>チーズ       | おかゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>豆腐汁    | つぶしがゆ<br>たまねぎの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  |
| 10 | 木 | 牛乳                | ごはん フライドポテト<br>半つぶしポークビーンズ<br>キャベツのマリネ     | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜のみそ汁  | 豚肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ      | おかゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜のみそ汁  | つぶしがゆ<br>キャベツの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  |
| 11 | 金 | ヨーグルト             | ごはん<br>鶏肉の照焼 もすくスープ<br>切干し大根サラダ            | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>麩の旨煮<br>野菜のみそ汁      | 煮そうめん<br>チーズ              | おかゆ<br>麩の旨煮<br>野菜のみそ汁      | つぶしがゆ<br>キャベツの煮つぶし<br>麩の煮つぶし   |
| 14 | 月 | ヨーグルト             | ごはん<br>豚肉の甘辛煮 冷凍みかん<br>みそドレッシングサラダ         | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>麩の旨煮<br>野菜のみそ汁      | ツナと野菜の<br>おじや<br>ヨーグルト    | おかゆ<br>麩の旨煮<br>野菜のみそ汁      | つぶしがゆ<br>じゃがいもの煮つぶし<br>麩の煮つぶし  |
| 15 | 火 | 牛乳                | ごはん りんごコンポート<br>厚揚げの中華風煮<br>じゃがいもの揚げ煮      | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜のみそ汁  | 豚肉と野菜の<br>おじや<br>りんごコンポート | おかゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜のみそ汁  | つぶしがゆ<br>じゃがいもの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし |
| 16 | 水 | 牛乳                | ごはん<br>さけのみそ焼 沢煮椀<br>ほうれん草ともやしのひたし         | ジュース<br>乳児用おかし   | 硬かゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>野菜スープ  | 豚肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ      | おかゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>野菜スープ  | つぶしがゆ<br>ほうれん草の煮つぶし<br>麩の煮つぶし  |
| 17 | 木 | 牛乳                | ごはん<br>麻婆豆腐 なしコンポート<br>さつまいものてんぷら          | ヨーグルト<br>乳児用おかし  | 硬かゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜スープ   | 豚肉と野菜の<br>おじや<br>ヨーグルト    | おかゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜スープ   | つぶしがゆ<br>さつまいもの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし |
| 18 | 金 | バナナ               | ごはん<br>さわらのごまみそ焼き<br>切干し大根煮 キャベツのみそ汁       | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>野菜のみそ汁 | 煮そうめん<br>ヨーグルト            | おかゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>野菜のみそ汁 | つぶしがゆ<br>じゃがいもの煮つぶし<br>麩の煮つぶし  |
| 24 | 木 | ヨーグルト             | ごはん<br>親子煮 りんごコンポート<br>ごまドレッシングサラダ         | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>麩の旨煮<br>野菜のみそ汁      | 鶏肉と野菜の<br>おじや<br>りんごコンポート | おかゆ<br>麩の旨煮<br>野菜のみそ汁      | つぶしがゆ<br>にんじんの煮つぶし<br>麩の煮つぶし   |
| 25 | 金 | 牛乳                | ごはん<br>さけのフライ わかめ汁<br>キャベツのひたし ゼリー         | ヨーグルト<br>乳児用おかし  | 硬かゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>野菜のみそ汁 | 豆腐と野菜の<br>おじや<br>チーズ      | おかゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>野菜のみそ汁 | つぶしがゆ<br>キャベツの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  |
| 28 | 月 | ヨーグルト             | ごはん 豆腐のチャンプル<br>かぼちゃのてんぷら<br>なしコンポート       | 牛乳<br>乳児用おかし     | 硬かゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜のみそ汁  | 豚肉と野菜の<br>おじや<br>なしコンポート  | おかゆ<br>豆腐のくすあん煮<br>野菜のみそ汁  | つぶしがゆ<br>こまつなの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  |
| 29 | 火 | 牛乳                | ごはん ゆでマカロニ<br>煮込みハンバーグ<br>高野豆腐のスープ         | ヨーグルト<br>乳児用おかし  | 硬かゆ<br>麩の旨煮<br>野菜のみそ汁      | ミートマカロニ<br>ヨーグルト          | おかゆ<br>麩の旨煮<br>野菜のみそ汁      | つぶしがゆ<br>にんじんの煮つぶし<br>麩の煮つぶし   |
| 30 | 水 | 牛乳                | ごはん<br>カレイの煮付 さつまい<br>キャベツと小松菜のひたし         | ミルクココア<br>乳児用おかし | 硬かゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>さつまい   | 鶏肉と野菜の<br>おじや<br>チーズ      | おかゆ<br>白身魚のくすあん煮<br>さつまい   | つぶしがゆ<br>さつまいもの煮つぶし<br>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、なし、りんご、バナナ等を予定しています。

