

令和8年10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	木	牛乳	 お弁当の用意をお願いします。 おやつは、園で用意します。					
2	金	牛乳	ごはん ゼリー 鶏肉のバーベキューソース 切干し大根サラダ はるさめスープ	牛乳 ココア蒸しパン	おかゆ 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
5	木	牛乳	ごはん さばの蒲焼 もやしのナムル 豆腐汁	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 豆腐汁	麩と野菜のみそ 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 さといもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
6	火	牛乳	ごはん りんごコンポート 半つぶし大豆と鶏肉の煮込み 白菜のツナコーンあえ	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	ツナと野菜の おじや りんごコンポート	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	つぶしがゆ はくさいの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
7	水	ヨーグルト	ごはん 厚揚げの中華風煮 れんこんのてんぷら	ミルク 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 こまつなの煮つぶし 麩の煮つぶし
8	木	牛乳	ごはん 肉じゃが コールスローサラダ チーズ	ジュース 乳児用おかし	硬かゆ 肉じゃが キャベツのやわらか煮	豚肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 肉じゃが キャベツのやわらか煮	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 麩の煮つぶし
9	金	牛乳	ごはん もずくスープ ヤンニョムチキン キャベツのひたし	牛乳 サンドパン	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 チーズ	おかゆ 豆腐のくすあん煮 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
13	火	牛乳	ごはん 肉団子の甘辛煮 ゆでブロッコリー キャベツのみそ汁	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 キャベツの煮つぶし 麩の煮つぶし
14	水	牛乳	米粉ロールパン ジャム&マーガリン ひれかつたれかめ みかんサラダ わかめスープ ゼリー	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 にんじんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
15	木	ヨーグルト	ごはん フライドポテト 半つぶしボークビーンズ キャベツのマリネ	ミルク 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 麩のうま煮 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
16	金	ヨーグルト	ごはん たらのだつた揚げ 沢煮椀 ほうれん草ともやしのひたし	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 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 だいこんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
19	月	牛乳	ごはん さけの照焼 五目きんぴら わかめ汁	牛乳 バナナ	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 豆腐汁	麩と野菜のみそ おじや バナナ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 豆腐汁	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
20	火	牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ ゆでマカロニ 野菜スープ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 野菜スープ	ミートマカロニ 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
21	水	ヨーグルト	ごはん 梨コンポート 豆腐のチャンプル かぼちゃの煮つけ	ミルク 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 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
22	木	牛乳	ごはん カレイの煮付 ちゃんこ汁 ブロッコリーのマリネ	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	鶏肉と野菜の 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 豆腐の煮つぶし
23	金	牛乳	ごはん みかんコンポート ハッシュドポーク ひじきサラダ	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
26	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 大芋いも りんごコンポート	ミルクココア 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜のみそ汁	豚肉と野菜の おじや りんごコンポート	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
27	火	牛乳	ごはん 梨コンポート 親子煮 梨コンポート 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	鶏肉と野菜の おじや 梨コンポート	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
28	水	牛乳	ごはん さけのみそ焼 五目きんぴら 白菜とわかめのスープ	牛乳 おにぎり	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 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
29	木	牛乳	ごはん 厚焼卵 みかんコンポート じゃがいものそぼろ煮	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 ポトフ	煮そうめん ヨーグルト	おかゆ 麩の旨煮 ポトフ	つぶしがゆ じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし
30	金	牛乳	ごはん たらのフリッター キャベツのひたし かぼちゃのスープ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 かぼちゃのスープ	鶏肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 かぼちゃのスープ	つぶしがゆ かぼちゃの煮つぶし 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、りんご等を予定しています。

