

令和8年11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
2	月	牛乳	ごはん 肉じゃが チーズ みかんサラダ	牛乳 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 じゃがいもの煮つぶし 麩の煮つぶし
4	水	ヨーグルト	ごはん 豆腐のチャンプル かぼちゃの煮付 梨コンポート	ミルク 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 梨コンポート	おかゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	つぶしがゆ こまつなの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
5	木	バナナ	ごはん わかめ汁 鶏肉のごまだれ焼 れんこんのきんぴら	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 バナナ	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 豆腐の煮つぶし
6	金	牛乳	ごはん さばの蒲焼 さつま汁 白菜のひたし	牛乳 サンドパン	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 野菜スープ	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 さつまいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
9	月	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 白菜のツナコン和え	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	トマトスバグティ 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 じゃがいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
10	火	牛乳	ごはん けんちん汁 さけのみそ焼 わかめサラダ	ヨーグルト 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 けんちん汁	麩と野菜の みそおじや ヨーグルト	おかゆ 白身魚のくすあん煮 けんちん汁	つぶしがゆ さといもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
11	水	牛乳	さつまいもごはん 鶏肉のたつた揚げ ゼリー ブロッコリーのマリネ すまし汁	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 豆腐のくすあん煮 すまし汁	鶏肉と野菜の おじや チーズ	おかゆ 豆腐のくすあん煮 すまし汁	つぶしがゆ さつまいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
12	木	ヨーグルト	ごはん 親子煮 はるさめサラダ りんごコンポート	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 りんごコンポート	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
13	金	バナナ	ごはん 煮魚 のっぺい汁 白菜のおかかあえ	牛乳 乳児用おかし	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 のっぺい汁	麩と野菜の おじや バナナ	おかゆ 白身魚のくすあん煮 のっぺい汁	つぶしがゆ さといもの煮つぶし 麩の煮つぶし
16	月	ヨーグルト	ごはん 豆腐の中華炒め みかん さつまいものてんぷら	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	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
17	火	牛乳	ごはん キャベツのマリネ チーズオムレツ 高野豆腐のスープ	ミルク 乳児用おかし	硬かゆ 麩の旨煮 野菜スープ	煮そうめん 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	水	牛乳	ごはん 豆腐汁 たらのだつた揚げ もやしときゅうりのひたし	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 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 にんじんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
19	木	牛乳	ごはん 切干大根サラダ 鶏肉の照焼 白菜のクリームスープ	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 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
20	金	牛乳	ごはん カレイの煮付 豚汁 半つぶし大豆とひじきのサラダ	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	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
24	火	ヨーグルト	ごはん スキヤキ煮 大学いも みかん	牛乳 黒糖蒸しパン	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 さつまいもの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
25	水	牛乳	ごはん さけの照焼 ちゃんこ汁 すき昆布の炒め煮	バナナヨーグルト	硬かゆ 白身魚のくすあん煮 ちゃんこ汁	麩と野菜の みそおじや バナナヨーグルト	おかゆ 白身魚のくすあん煮 ちゃんこ汁	つぶしがゆ にんじんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
26	木	ヨーグルト	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃのてんぷら 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 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 かぼちゃの煮つぶし 豆腐の煮つぶし
27	金	牛乳	ごはん 鶏肉のレモン和え 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	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 キャベツの煮つぶし 麩の煮つぶし
30	月	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 たらちりのソース風 きゅうりの中華サラダ	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	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 じゃがいもの煮つぶし 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、りんご、みかん、なし等を予定しています。

