

2025年05月

離乳食 献立表



オレンジこども園

*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5～6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7～8ヶ月	後期(かみかみ期) 9～11ヶ月	2回食 pm3:00 後期～
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
01(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参とブロッコリーペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・魚の味噌煮 ・人参とブロッコリー煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚の味噌煮 ・人参とブロッコリー煮 ・かぼちゃのみそ汁	おじや
02(金)	・つぶし粥・キャベツペースト ・トマトと豆腐ペースト・なすスープ	・全粥・鶏とキャベツのみそ炒め煮 ・トマトと豆腐の和え煮 ・なすのみそ汁	・軟飯・鶏とキャベツのみそ炒め煮 ・トマトと豆腐の和え煮 ・なすのみそ汁	ソフトクッキー
07(水)	・つぶし粥・トマトと野菜ペースト ・ブロッコリーペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・鶏肉のトマト煮 ・ブロッコリーサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏肉のトマト煮 ・ブロッコリーサラダ煮 ・かぼちゃスープ	蒸しパン
08(木)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・豆腐チャンブルーペースト ・さつま芋スープ	・全粥・白身魚の煮物 ・豆腐チャンブルー煮 ・さつま芋のみそ汁	・軟飯・白身魚の煮物 ・豆腐チャンブルー煮 ・さつま芋のみそ汁	ヒラヤーチー
09(金)	・つぶし粥・魚のペースト ・さつまいもペースト・豆腐スープ	・全粥・チキンの照り煮 ・ふかし芋・豆腐のみそ汁	・軟飯・チキンの照り煮 ・ふかし芋・豆腐のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン
10(土)	・つぶし粥・白菜ペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・白菜の炒め煮 ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・白菜の炒め煮 ・じゃがいものみそ汁	くずもち
12(月)	・つぶし粥・魚ペースト・大根ペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・魚の照り煮 ・切干し大根のサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚の照り煮 ・切干し大根のサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	おじや
13(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・ほうれん草と豆腐ペースト ・もやしスープ	・全粥・魚煮 ・ほうれん草と豆腐の煮つけ ・もやしのみそ汁	・軟飯・魚煮 ・ほうれん草と豆腐の煮つけ ・もやしのみそ汁	豆腐のソフトクッキー
14(水)	・つぶし粥・豆腐と人参ペースト ・冬瓜ペースト・じゃがいもスープ	・全粥・豆腐の煮つけ ・冬瓜の柔らか煮 ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・豆腐の煮つけ ・冬瓜の柔らか煮 ・じゃがいものみそ汁	おじや
15(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・白菜ペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚煮・白菜の煮つけ ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚煮・白菜の煮つけ ・豆腐のみそ汁	ホットケーキ
16(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・小松菜ペースト・コーンスープ	・全粥・野菜と鶏肉のそぼろ煮 ・小松菜の煮浸し・大根のみそ汁	・軟飯・野菜と鶏肉のそぼろ煮 ・小松菜の煮浸し・大根のみそ汁	きな粉蒸しパン
17(土)	・つぶし粥・野菜ペースト・大根スープ	・全粥・野菜そぼろあん ・白菜のみそ汁	・軟飯・野菜そぼろあん ・白菜のみそ汁	ホットケーキ
19(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりペースト・豆腐スープ	・全粥・魚煮・きゅうりの和え物 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚煮 ・きゅうりとわかめの和え物 ・豆腐のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン
20(火)	・つぶし粥・魚のペースト ・人参ペースト・豆腐のスープ	・全粥・鶏肉の照り煮 ・人参しりしり煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・人参しりしり煮・豆腐のみそ汁	おじや
21(水)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・こまつなスープ	・全粥・魚の煮つけ ・たまなーちゃんぶる一煮 ・こまつなのみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ ・たまなーちゃんぶる一煮 ・こまつなのみそ汁	ふかし紅芋



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



*食材の都合により献立を変更する事があります

日付	初期(ごっくん期) 5～6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7～8ヶ月	後期(かみかみ期) 9～11ヶ月	2回食 pm3:00 後期～
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
22(木)	・つぶし粥・魚のホロホロ煮 ・ブロッコリーペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・魚のホロホロ煮 ・ブロッコリー煮・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚のホロホロ煮 ・ブロッコリー煮・かぼちゃのみそ汁	ソフトクッキー
23(金)	・つぶし粥・ピーマンペースト ・3種の野菜ペースト・大根スープ	・全粥・鶏肉とピーマンの味噌煮 ・3種野菜煮・大根スープ	・軟飯・鶏肉とピーマンの味噌煮 ・3種野菜煮・大根スープ	コーンおじや
24(土)	・つぶし粥・野菜ペースト・なすスープ	・全粥・野菜煮・なすのみそ汁	・軟飯・野菜煮・なすのみそ汁	人参おじや
26(月)	・つぶし粥・ピーマンペースト ・レタスペースト・オニオンスープ	・全粥・鶏肉とピーマン炒め煮 ・レタスサラダ煮・オニオンスープ	・軟飯・鶏肉とピーマン炒め煮 ・レタスサラダ煮・オニオンスープ	豆腐お焼き
27(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト・こまつなスープ	・全粥・魚煮・人参煮 ・小松菜のみそ汁	・軟飯・魚煮・人参煮 ・小松菜のみそ汁	かぼちゃおじや
28(水)	・つぶし粥・大根ペースト ・人参ペースト・たまねぎスープ	・全粥・大根煮・人参の和え物 ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・大根煮・人参の和え物 ・たまねぎのみそ汁	コーン蒸しパン
29(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・大根ペースト・かぼちゃスープ	・全粥・魚の照り煮 ・大根の煮つけ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚の照り煮 ・大根の煮つけ・かぼちゃのみそ汁	ぜんざい
30(金)	・つぶし粥・具沢山野菜ペースト ・キャベツときゅうりペースト ・にんじんスープ	・全粥・野菜炒め煮 ・キャベツときゅうりのサラダ煮 ・にんじんスープ	・軟飯・野菜炒め煮 ・キャベツときゅうりのサラダ煮 ・にんじんスープ	ホットケーキ
31(土)	・つぶし粥・たっぷり野菜ペースト ・キャベツスープ	・全粥・鶏肉とたっぷり野菜煮 ・キャベツのみそ汁	・軟飯・鶏肉とたっぷり野菜煮 ・キャベツのみそ汁	スコーン

7、8か月頃の離乳食

【1日の回数】
1日2回

【食材】

おかゆは全粥～7倍がゆにします。
鶏ささ身やレバー、まぐろ、さけ、ツナ
(水煮)、納豆、ヨーグルトなど使用
できるたんぱく質の種類が増えます。

【調理の形状・味つけ】

舌でつぶせる絹ごし豆腐くらい
のかたさにします。素材のままの味で、
味つけはしません。

【1回の目安量】

子ども用茶わん半分～7分目くらい。

9～11か月頃の離乳食

【1日の回数】
1日3回

【食材】

おかゆは5倍がゆ～軟飯にします。
豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用
できます。卵は全卵を与えることが
できます。

【調理の形状・味つけ】

歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさ
が目安です。少量なら砂糖、塩、
しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味
を心がけましょう。

【1回の目安量】

子ども用茶わん1杯くらい。

1歳～1歳半頃の離乳食

【1日の回数】
1日3回＋おやつ

【食材】

軟飯～ご飯が食べられるようになります。
食材は、大人とほぼ同じものが使用
できますが、刺激物やかたいもの、
繊維が多い肉、生の野菜などは
あげません。

【調理の形状・味つけ】

肉団子くらいのかたさが目安。
はちみつやトマトケチャップ、
マヨネーズなども使えます。

【1回の目安量】

子ども用茶わん1杯～1杯半くらい。

