

2025年07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<br>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(火) | ・つぶし粥・なす豆腐ペースト<br>・人参ペースト・トマトスープ       | ・全粥・マーボーなす<br>・人参の和え物・トマトスープ            | ・軟飯・マーボーなす<br>・人参の和え物・トマトスープ            | かぼちゃ蒸しパン          |
| 02(水) | ・つぶし粥・白身魚ペースト<br>・千切り大根ペースト・南瓜のみそ汁     | ・全粥・白身魚の味噌煮<br>・千切り大根煮・南瓜のみそ汁           | ・軟飯・白身魚の味噌煮<br>・千切り大根煮・南瓜のみそ汁           | ホットケーキ            |
| 03(木) | ・つぶし粥・キャベツペースト<br>・きゅうりペースト・コンンスープ     | ・全粥・鶏肉とキャベツの柔らかかに煮<br>・きゅうりのだし煮・コンンスープ  | ・軟飯・鶏肉とキャベツの柔らかかに煮<br>・きゅうりのだし煮・コンンスープ  | きな粉蒸しパン           |
| 04(金) | ・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト<br>・キャベツスープ         | ・全粥・煮魚・豆腐ちゃんぶる一煮<br>・キャベツのみそ汁           | ・軟飯・煮魚・豆腐ちゃんぶる一煮<br>・キャベツのみそ汁           | ソフトクッキー           |
| 05(土) | ・つぶし粥・野菜ペースト<br>・じゃがいもスープ              | ・全粥・チキンの照り煮<br>・じゃがいものみそ汁               | ・軟飯・チキンの照り煮<br>・じゃがいものみそ汁               | ホットケーキ            |
| 07(月) | ・つぶし粥・魚のペースト<br>・じゃがいもペースト<br>・玉ねぎスープ  | ・全粥・魚の煮つけ・ポテトサラダ煮<br>・たまねぎのみそ汁          | ・軟飯・魚の煮つけ・ポテトサラダ煮<br>・たまねぎのみそ汁          | ホットケーキ            |
| 08(火) | ・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト<br>・豆腐スープ           | ・全粥・魚のホロホロ煮<br>・野菜のそぼろ煮・豆腐のみそ汁          | ・軟飯・魚のホロホロ煮<br>・野菜のそぼろ煮・豆腐のみそ汁          | ツナおじや             |
| 09(水) | ・つぶし粥・魚ペースト<br>・小松菜と豆腐ペースト・根菜スープ       | ・全粥・鶏のやわらか煮<br>・小松菜と豆腐煮・根菜のみそ汁          | ・軟飯・鶏のやわらか煮<br>・小松菜と豆腐煮・根菜のみそ汁          | かぼちゃクッキー          |
| 10(木) | ・つぶし粥・魚ペースト<br>・ブロッコリーペースト<br>・かぼちゃスープ | ・全粥・鶏肉の柔らか煮<br>・ブロッコリーサラダ<br>・かぼちゃスープ   | ・軟飯・鶏肉の柔らか煮<br>・ブロッコリーサラダ<br>・かぼちゃスープ   | 人参ホットケーキ          |
| 11(金) | ・つぶし粥・魚のペースト<br>・人参と胡瓜ペースト<br>・冬瓜スープ   | ・全粥・魚の照り煮<br>・人参と胡瓜の煮物・冬瓜スープ            | ・軟飯・魚の照り煮<br>・人参と胡瓜の煮物・冬瓜スープ            | かぼちゃ蒸しパン          |
| 12(土) | ・つぶし粥・白菜の柔らかペースト<br>・コンンスープ            | ・全粥・鶏肉と白菜の柔らか煮<br>・コンンスープ               | ・軟飯・鶏肉と白菜の柔らか煮<br>・コンンスープ               | ホットケーキ            |
| 14(月) | ・つぶし粥・魚ペースト<br>・きゅうりペースト・キャベツスープ       | ・全粥・魚のしょうゆ煮<br>・きゅうりサラダ煮・キャベツのみそ汁       | ・軟飯・魚のしょうゆ煮<br>・きゅうりサラダ煮・キャベツのみそ汁       | ソフトクッキー           |
| 15(火) | ・つぶし粥・野菜ペースト<br>・小松菜ペースト・豆腐スープ         | ・全粥・鶏肉の野菜煮<br>・小松菜とコーンのあえ煮<br>・豆腐のみそ汁   | ・軟飯・鶏肉の野菜煮<br>・小松菜とコーンのあえ煮<br>・豆腐のみそ汁   | じゃがいもお焼き          |
| 16(水) | ・つぶし粥・魚ペースト<br>・きゅうりペースト・人参スープ         | ・全粥・鶏肉の照り煮<br>・きゅうりの野菜煮・人参みそ汁           | ・軟飯・鶏肉の照り煮<br>・きゅうりの野菜煮・人参のみそ汁          | ぜんざい              |
| 17(木) | ・つぶし粥・野菜ペースト<br>・トマトとレタスパースト・コンンスープ    | ・全粥・野菜のそぼろ煮<br>・トマトとレタスのサラダ煮<br>・コンンスープ | ・軟飯・野菜のそぼろ煮<br>・トマトとレタスのサラダ煮<br>・コンンスープ | ホットケーキ            |
| 18(金) | ・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト<br>・キャベツスープ         | ・全粥・魚のみそ煮・人参そぼろ煮<br>・キャベツのみそ汁           | ・軟飯・魚のみそ煮・ひじき炒め煮<br>・キャベツのみそ汁           | おじや               |

\*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<br>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                           |                   |
| 19(土) | ・つぶし粥・ほうれん草ペースト<br>・なすのスープ              | ・全粥・鶏肉とほうれん草の煮つけ<br>・なすのみそ汁             | ・軟飯・鶏肉とほうれん草の煮つけ<br>・なすのみそ汁             | おじや               |
| 22(火) | ・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト<br>・冬瓜スープ            | ・全粥・魚煮・人参煮<br>・冬瓜のみそ汁                   | ・軟飯・魚煮・人参煮<br>・冬瓜のみそ汁                   | ふかし芋              |
| 23(水) | ・つぶし粥・野菜ペースト・トマトペースト<br>・かぼちゃスープ        | ・全粥・鶏肉の人参煮・トマト煮<br>・かぼちゃスープ             | ・軟飯・鶏肉と人参煮・トマト煮<br>・かぼちゃスープ             | お好み焼き             |
| 24(木) | ・つぶし粥・ピーマンと人参ペースト<br>・きゅうりペースト・キャベツスープ  | ・全粥・ピーマンの肉煮込み<br>・きゅうりの和え煮・キャベツスープ      | ・軟飯・ピーマンの肉煮込み<br>・きゅうりの和え煮・キャベツスープ      | おじや               |
| 25(金) | ・つぶし粥・ピーマンペースト<br>・3種の野菜ペースト・キャベツスープ    | ・全粥・鶏肉とピーマンの味噌煮<br>・3種野菜煮・キャベツスープ       | ・軟飯・鶏肉とピーマンの味噌煮<br>・3種野菜煮・キャベツスープ       | きなこクッキー           |
| 26(土) | ・つぶし粥・野菜ペースト<br>・たまねぎスープ                | ・全粥・野菜そぼろあん<br>・たまねぎのみそ汁                | ・軟飯・野菜そぼろあん<br>・わかめのみそ汁                 | スコーン              |
| 28(月) | ・つぶし粥・おさかなペースト<br>・とうもろこしペースト・豆腐スープ     | ・全粥・鶏肉のみそ煮<br>・とうもろこしの和え物・ゆし豆腐          | ・軟飯・鶏肉のみそ煮<br>・とうもろこしの和え物・ゆし豆腐          | かぼちゃ蒸しパン          |
| 29(火) | ・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト<br>・豆腐スープ            | ・全粥・魚の照り煮・人参しりしり煮<br>・豆腐のみそ汁            | ・軟飯・魚の照り煮・人参しりしり煮<br>・豆腐のみそ汁            | かぼちゃスコーン          |
| 30(水) | ・つぶし粥・魚ペースト<br>・きゅうりと豆腐ペースト<br>・かぼちゃスープ | ・全粥・チキンの味噌煮<br>・きゅうりと豆腐の煮物<br>・かぼちゃのみそ汁 | ・軟飯・チキンの味噌煮<br>・きゅうりと豆腐の煮物<br>・かぼちゃのみそ汁 | ソフトクッキー           |
| 31(木) | ・つぶし粥・魚のペースト<br>・豆腐と野菜ペースト<br>・たまねぎスープ  | ・全粥・魚の煮つけ<br>・豆腐ちゃんぶる一煮<br>・たまねぎのみそ汁    | ・軟飯・魚の煮つけ<br>・豆腐ちゃんぶる一煮<br>・たまねぎのみそ汁    | 野菜たっぷりおじや         |

## 遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。「もうごちそうさまにしていいかな?」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。



## 水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。

