

2025年08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(金)	・つぶし粥・魚ペースト・冬瓜ペースト ・からし菜スープ	・全粥・魚の照り煮・冬瓜のそぼろ煮 ・からし菜みそ汁	・軟飯・魚の照り煮・冬瓜のそぼろ煮 ・からし菜みそ汁	ソフトクッキー
02(土)	・つぶし粥・たつぷり野菜煮 ・キャベツスープ	・全粥・鶏肉とたつぷり野菜煮 ・キャベツのみそ汁	・軟飯・鶏肉とたつぷり野菜煮 ・キャベツのみそ汁	くずもち
04(月)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト ・野菜と豆腐スープ	・全粥・魚煮つけ・人参の煮つけ ・野菜たつぷりみそ汁	・軟飯・魚煮つけ・人参の煮つけ ・野菜たつぷりみそ汁	かぼちゃホットケーキ
05(火)	・つぶし粥・魚とピーマンペースト ・人参ペースト・もやし草スープ	・全粥・魚のピーマン煮 ・人参の和え煮・もやしのみそ汁	・軟飯・魚のピーマン煮 ・人参の和え煮・もやしのみそ汁	きなこクッキー
06(水)	・つぶし粥・かぼちゃペースト ・小松菜と豆腐ペースト ・冬瓜スープ	・全粥・鶏肉の煮つけ ・小松菜と豆腐煮・冬瓜スープ	・軟飯・鶏肉の煮つけ ・小松菜と豆腐煮・冬瓜スープ	ツナコーン蒸しパン
07(木)	・つぶし粥・人参ペースト ・トマトときゅうりペースト・白菜スープ	・全粥・人参の鶏肉煮 ・トマトときゅうりの和え煮 ・白菜のみそ汁	・軟飯・人参の鶏肉煮 ・トマトときゅうりの和え煮 ・白菜のみそ汁	おじや
08(金)	・つぶし粥・豆腐と野菜ペースト ・キャベツペースト・根菜スープ	・全粥・豆腐の野菜煮 ・キャベツの和え煮・根菜みそ汁	・軟飯・豆腐の野菜煮 ・キャベツの和え煮・根菜みそ汁	きな粉ホットケーキ
09(土)	・つぶし粥・野菜ペースト・なすスープ	・全粥・鶏肉と野菜の炒め煮 ・なすのみそ汁	・軟飯・鶏肉と野菜の炒め煮 ・なすのみそ汁	人参おじや
12(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・キャベツペースト ・野菜のトマトスープ	・全粥・魚の煮つけ ・キャベツサラダ煮 ・野菜のトマトスープ	・軟飯・魚の煮つけ ・キャベツサラダ煮 ・野菜のトマトスープ	ほうれん草ホットケーキ
13(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・キャベツペースト ・野菜のトマトスープ	・全粥・魚の煮つけ ・キャベツサラダ煮 ・野菜のトマトスープ	・軟飯・魚の煮つけ ・キャベツサラダ煮 ・野菜のトマトスープ	おじや
14(木)	・つぶし粥・ブロッコリーペースト ・きゅうりペースト・チンゲン菜スープ	・全粥・鶏の煮つけ ・きゅうりのサラダ煮 ・チンゲン菜のみそ汁	・軟飯・鶏の煮つけ ・きゅうりのサラダ煮 ・チンゲン菜のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン
15(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐と野菜ペースト ・こまつなスープ	・全粥・魚の煮つけ ・豆腐ちゃんぶる一煮 ・こまつなのみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ ・豆腐ちゃんぶる一煮 ・こまつなのみそ汁	ソフトクッキー
16(土)	・つぶし粥・豆腐と野菜ペースト ・野菜たつぷりスープ	・全粥・マーボ煮 ・野菜たつぷりみそ汁	・軟飯・マーボ煮 ・野菜たつぷりみそ汁	ホットケーキ
18(月)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト ・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	スコーン
19(火)	・つぶし粥・夏野菜ペースト ・人参ペースト・ほうれん草スープ	・全粥・夏野菜のトマト煮 ・人参サラダ煮・ほうれん草のみそ汁	・軟飯・夏野菜のトマト煮 ・人参サラダ煮・ほうれん草のみそ汁	蒸しパン



*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	
20(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐の野菜ペースト・なすスープ	・全粥・魚の味噌煮・豆腐の野菜煮 ・なすのみし汁	・軟飯・魚の味噌煮・豆腐の野菜煮 ・なすのみし汁	豆腐クッキー
21(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・トマトペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・鶏肉の柔らか煮 ・トマトサラダ煮 ・かぼちゃスープ	・軟飯・鶏肉の柔らか煮 ・トマトサラダ煮 ・かぼちゃスープ	おじや
22(金)	・つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト ・豆腐のスープ	・全粥・魚のみそ煮 ・野菜ちゃんぶる一煮・豆腐のスープ	・軟飯・魚のみそ煮 ・野菜ちゃんぶる一煮・豆腐のスープ	ヒラヤーチー
23(土)	・つぶし粥・キャベツと野菜のペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・鶏とキャベツのみそ炒め煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏とキャベツのみそ炒め煮 ・かぼちゃのみそ汁	スコーン
25(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・魚の煮つけ ・きゅうりのサラダ煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ ・きゅうりのサラダ煮 ・豆腐のみそ汁	クッキー
26(火)	・つぶし粥・野菜ペースト ・にんじんときゅうりペースト ・ゆし豆腐	・全粥・鶏肉の野菜煮 ・にんじんときゅうりの和え煮 ・ゆし豆腐	・軟飯・鶏肉の野菜煮 ・にんじんときゅうりの和え煮 ・ゆし豆腐	どら焼き
27(水)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・魚の煮つけ・野菜いりち一煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ・野菜いりち一煮 ・かぼちゃのみそ汁	コーンホットケーキ
28(木)	・つぶし粥・魚ペースト・南瓜ペースト ・ブロッコリースープ	・全粥・鶏肉の柔らか煮 ・南瓜の煮物・ブロッコリースープ	・軟飯・鶏肉の柔らか煮 ・南瓜の煮物・ブロッコリースープ	きなこ蒸しパン
29(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・じゃがいもと人参ペースト ・コーンスープ	・全粥・鶏肉の照り煮 ・ポテトサラダ煮・コーンスープ	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・ポテトサラダ煮・コーンスープ	ホットケーキ
30(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・玉葱のスープ	・全粥・そぼろ煮 ・玉葱のみそ汁	・軟飯・そぼろ煮・玉葱のみそ汁	チヂミ



取り分け離乳食のコツ！！

1.離乳食に使いやすい食材を選ぶ

離乳食に取り入れやすい食材を使ったメニューに。
いも類やかぶなど、すりつぶしやすい野菜や、
脂肪分の少ない赤身肉などを選ぶ。

2.大人用の味付け前に、離乳食分を取り分ける

離乳食は薄味が基本。加熱したら、
味付け前に離乳食用の食材は取り分ける。

3.取り分けてから柔らかさ・大きさを調整する

食材は大人と同じ大きさと加熱し、離乳食用に
取り分けてから時期に合わせた大きさにすると
ラク。必要ならさらに過熱をして柔らかくする。

4.下味をつける前に取り分けて成型

加熱する前に成形する肉団子やハンバーグ
などは、下味の調味料・香辛料を入れる前に
取り分け、食べやすい大きさに成形する。

