

2025年09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(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・じゃがいもと彩り野菜ペースト オニオンスープ	・全粥・鶏肉の柔らか煮 ・じゃがいもと彩り野菜煮 オニオンスープ	・軟飯・鶏肉の柔らか煮 ・じゃがいもと彩り野菜煮 オニオンスープ	きな粉スコーン
02(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・玉ねぎペースト・根菜のスープ	・全粥・魚の照り煮 ・玉ねぎのそぼろ煮 根菜の味噌汁	・軟飯・魚の照り煮 ・ひじき煮・根菜の味噌汁	コーン蒸しパン
03(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・ブロッコリーとコーンのペースト ・人参スープ	・全粥・鶏肉の旨煮 ・ブロッコリーとコーンのサラダ煮 ・人参の味噌汁	・軟飯・鶏肉の旨煮 ・ブロッコリーとコーンのサラダ煮 ・人参の味噌汁	豆腐クッキー
04(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参と胡瓜のペースト 大根スープ	・全粥・魚のだし煮 ・人参と胡瓜煮・大根の味噌汁	・軟飯・魚のだし煮 ・人参と胡瓜煮・大根の味噌汁	かぼちゃクッキー
05(金)	・つぶし粥・白菜ペースト ・きゅうりペースト・大根スープ	・全粥・白菜のそぼろ煮 ・きゅうりのツナ和え煮・大根のみそ汁	・全粥・白菜のそぼろ煮 ・きゅうりのツナ和え煮・大根のみそ汁	きな粉蒸しパン
06(土)	・つぶし粥・魚ペースト ・ブロッコリーペースト ・かぼちゃのスープ	・全粥・鶏肉の煮つけ ・ブロッコリーのとえ煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏肉の煮つけ ・ブロッコリーのとえ煮 ・かぼちゃのみそ汁	スコーン
08(月)	・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	ホットケーキ
09(火)	・つぶし粥・魚のペースト ・きゅうりとピーマンペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚の照り煮 ・きゅうりとピーマン煮 ・豆腐スープ	・軟飯・魚の照り煮 ・きゅうりとピーマン煮 ・豆腐スープ	ふかし芋
10(水)	・つぶし粥・じゃがいもペースト ・きゅうりと人参ペースト 冬瓜スープ	・全粥・鶏じゃが ・きゅうりと人参煮 冬瓜の味噌汁	・軟飯・鶏じゃが ・きゅうりと人参煮 冬瓜の味噌汁	チヂミ
11(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐と野菜のペースト ・さつま芋のスープ	・全粥・魚煮・豆腐ちゃんぶる一煮 ・さつまいもの味噌汁	・軟飯・魚煮・豆腐ちゃんぶる一煮 ・さつまいもの味噌汁	ソフトクッキー
12(金)	・つぶし粥・ブロッコリーペースト ・きゅうりとにんじんペースト ・コーンスープ	・全粥・ブロッコリーのそぼろ煮 ・きゅうりとにんじんの煮つけ ・コーンスープ	・軟飯・ブロッコリーのそぼろ煮 ・きゅうりとにんじんの煮つけ ・コーンスープ	かぼちゃ蒸しパン
13(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・玉ねぎスープ	・全粥・鶏肉と野菜煮 ・玉葱の味噌汁	・軟飯・鶏肉と野菜煮 ・玉葱の味噌汁	ホットケーキ
16(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・さつまいもと野菜ペースト ・コーンスープ	・全粥・チキン煮 ・さつまいもと野菜煮 ・コーンスープ	・軟飯・チキン煮 ・さつまいもと野菜煮 ・コーンスープ	スコーン
17(水)	・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 ・人参しりしり煮 ゆし豆腐	・軟飯・魚のみそ煮 ・人参しりしり煮 ゆし豆腐	ぜんざい
18(木)	・つぶし粥・野菜のトマトペースト ・ブロッコリーペースト ・オニオンスープ	・全粥・鶏肉と野菜のトマト煮 ・ブロッコリーサラダ煮 ・オニオンスープ	・軟飯・鶏肉と野菜のトマト煮 ・ブロッコリーサラダ煮 ・オニオンスープ	ホットケーキ



*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	
19(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・大根ペースト・根菜スープ	・全粥・魚の煮付け ・大根のそぼろ煮 ・根菜のみそ汁	・軟飯・魚の煮付け ・大根のそぼろ煮 ・根菜のみそ汁	コーン蒸しパン
20(土)	・つぶし粥・具沢山野菜ペースト ・こまつなのスープ	・全粥・鶏肉と具沢山野菜煮 ・小松菜のみそ汁	・軟飯・鶏肉と具沢山野菜煮 ・小松菜のみそ汁	ヒラヤーチー
22(月)	・つぶし粥・魚のペースト ・白菜ペースト・南瓜スープ	・全粥・チキンの照り煮 ・白菜のツナあえ・南瓜のみそ汁	・軟飯・チキンの照り煮 ・白菜のツナあえ・南瓜のみそ汁	お豆腐のおやき
24(水)	・つぶし粥・魚のペースト ・人参とブロッコリーペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚のだし煮 ・人参とブロッコリー煮 ・豆腐の味噌汁	・軟飯・魚のだし煮 ・人参とブロッコリー煮 ・豆腐の味噌汁	野菜スティック
25(木)	・つぶし粥・豆腐ペースト ・人参とたまねぎペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・豆腐のそぼろ煮 ・人参とたまねぎのだし煮 ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・豆腐のそぼろ煮 ・人参とたまねぎのだし煮 ・じゃがいものみそ汁	きな粉クッキー
26(金)	・つぶし粥・ピーマンペースト ・ほうれん草ペースト ・コーンスープ	・全粥・鶏肉とピーマン煮 ほうれん草のお浸し ・コーンスープ	・軟飯・鶏肉とピーマン煮 ほうれん草のお浸し ・コーンスープ	かぼちゃ蒸しパン
27(土)	・つぶし粥・キャベツペースト ・人参スープ	・全粥・キャベツのそぼろ煮 ・人参スープ	・軟飯・キャベツのそぼろ煮 ・人参スープ	ホットケーキ
29(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・魚のだし煮 ・千切り大根の醤油煮 ・かぼちゃの味噌汁	・軟飯・魚のだし煮 ・千切り大根の醤油煮 ・かぼちゃの味噌汁	コーンおじや
30(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・たまなペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚煮 ・たまなちゃんぶる一煮 ・豆腐の味噌汁	・軟飯・魚煮 ・たまなちゃんぶる一煮 ・豆腐の味噌汁	クッキー

塩味

塩、しょうゆ、みそなどに含まれ料理の味を引き立てます。塩けが強いと内臓に負担をかけるので、塩味の調味料を使うのは離乳後期以降にしましょう。少量の塩味をつけると味に変化がつきマンネリ対策になります。

甘味

米や小麦、いも類や果物に含まれます。甘味はエネルギー源になるので、本能的においしく感じます。離乳食は食材の自然な味を体験させることが重要です。調理に砂糖を使うのは、離乳中期以降にごく少量からにしましょう。

味覚を育てよう

うま味

母乳にはうまみ成分が多く含まれていて、赤ちゃんにはなじみのある味です。うま味は、昆布や削り節からとっただし、肉、魚、トマト、きのこ類などに含まれています。



苦味

ほうれん草、ピーマン、長ネギなどに含まれる苦味は、成長とともに食べられるようになる味です。下ごしらえで苦味を取り除いたり、他の食材、調味料と組み合わせると、苦味のある食材が食べやすくなります。

酸味

トマトや果物に含まれる酸味は、赤ちゃんには食べ物が腐った味と認識され、苦手なこともあります。トマトは加熱すると酸味が和らぎます。酢を使うのは離乳後期以降に少量からにします。