

2025年10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(水)	・つぶし粥・じゃが野菜ペースト きゅうりペースト 豆腐スープ	・全粥・鶏じゃが ・きゅうりの煮つけ ・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏じゃが ・きゅうりの煮つけ ・豆腐のみそ汁	野菜スティック
02(木)	・つぶし粥・魚ペースト 三種の野菜ペースト ・さつまいもスープ	・全粥・魚のだし煮 ・三種の野菜煮 ・さつまいもスープ	・軟飯・魚のだし煮 ・三種の野菜煮 ・さつまいもスープ	豆腐おやき
03(金)	・つぶし粥・人参ペースト ・きゅうりペースト ・コーンスープ	・全粥・鶏肉と野菜煮 きゅうりのだし煮 コーンスープ	・軟飯・鶏肉と野菜煮 きゅうりのだし煮 コーンスープ	おじや
04(土)	・つぶし粥・具沢山野菜ペースト なすのスープ	・全粥・鶏肉と具沢山野菜煮 なすの味噌汁	・軟飯・鶏肉と具沢山野菜煮 なすの味噌汁	スコーン
06(月)	・つぶし粥・玉ねぎペースト ・小松菜とコーンペースト 豆腐スープ	・全粥・鶏肉の煮つけ ・小松菜とコーンの和え煮 豆腐の味噌汁	・軟飯・鶏肉の煮つけ ・小松菜とコーンの和え煮 豆腐の味噌汁	ホットケーキ
07(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・からし菜ペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚の味噌煮 ・からし菜のお浸し ・ゆし豆腐	・軟飯・魚の味噌煮 ・からし菜のお浸し ・ゆし豆腐	豆腐クッキー
08(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・かぼちゃペースト ・コーンとブロッコリーのスープ	・全粥・鶏肉の照り煮 ・かぼちゃの煮つけ ・コーンとブロッコリーのスープ	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・かぼちゃの煮つけ ・コーンとブロッコリーのスープ	きなこ蒸しパン
09(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・キャベツペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・魚の照り煮 ・千切り大根イリチー煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚の照り煮 ・千切り大根イリチー煮 ・かぼちゃのみそ汁	コーン蒸しパン
10(金)	・つぶし粥・じゃがいもペースト ・人参ペースト ・大根スープ	・全粥・鶏肉とじゃがいも煮 ・彩り野菜煮 ・大根と小松菜のみそ汁	・軟飯・鶏肉とじゃがいも煮 ・彩り野菜煮 ・大根と小松菜のみそ汁	ホットケーキ
11(土)	・つぶし粥・にんじんペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・じゃがいもの味噌汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・じゃがいもの味噌汁	チヂミ
14(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト ・大根スープ	・全粥・魚煮・人参のそぼろ煮 ・大根のみそ汁	・軟飯・魚煮・人参のそぼろ煮 ・大根のみそ汁	コーンホットケーキ
15(水)	・つぶし粥・人参ペースト ・キャベツペースト ・もやしスープ	・全粥・鶏肉の柔らか煮 ・キャベツとわかめの和え煮 ・もやしのみそ汁	・軟飯・鶏肉の柔らか煮 ・キャベツとわかめの和え煮 ・もやしのみそ汁	蒸しパン
16(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・たまな一ペースト ・小松菜スープ	・全粥・魚煮 ・たまな一チャンプルー煮 ・小松菜のみそ汁	・軟飯・魚煮 ・たまな一チャンプルー煮 ・小松菜のみそ汁	かぼちゃケーキ
17(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・鶏肉の柔らか煮 ・人参しりしり煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏肉の柔らか煮 ・人参しりしり煮 ・かぼちゃのみそ汁	きなこホットケーキ
18(土)	・つぶし粥・魚と野菜ペースト ・さつまいもスープ	・全粥・鶏肉と野菜煮 ・さつまいもスープ	・軟飯・鶏肉と野菜煮 ・さつまいもスープ	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	
20(月)	・つぶし粥・もやしペースト ・野菜と豆腐ペースト ・大根スープ	・全粥・鶏肉煮込み ・野菜と豆腐煮 ・大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉煮込み ・野菜と豆腐煮 ・大根のみそ汁	ホットケーキ
21(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・ほうれんそうペースト ・コーンスープ	・全粥・魚の煮付け ・ほうれん草のお浸し ・コーンスープ	・軟飯・魚の煮付け ・ほうれん草のお浸し ・コーンスープ	ふかし芋
22(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりペースト ・チンゲン菜スープ	・全粥・鶏肉のにつけ ・きゅうりと人参煮 ・チンゲン菜スープ	・軟飯・鶏肉のにつけ ・きゅうりと人参煮 ・チンゲン菜スープ	人参スコーン
23(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・魚の味噌煮 ・人参と大豆煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚の味噌煮 ・人参と大豆煮 ・かぼちゃのみそ汁	ぜんざい
24(金)	・つぶし粥・ピーマンペースト ・三種の野菜煮 ・ポテトスープ	・全粥・鶏肉とピーマン煮 ・三種の野菜煮 ・ポテトスープ	・軟飯・鶏肉とピーマン煮 ・三種の野菜煮 ・ポテトスープ	ホットケーキ
25(土)	・つぶし粥・小松菜ペースト ・白菜のスープ	・全粥・野菜とそぼろ煮 ・白菜の味噌汁	・軟飯・野菜とそぼろ煮 ・白菜の味噌汁	かぼちゃのホットケーキ
27(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりとコーンペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・鶏肉の照り煮 ・きゅうりとコーン煮 ・かぼちゃみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・きゅうりとコーン煮 ・かぼちゃみそ汁	蒸しパン
28(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト ・からしなスープ	・全粥・魚のだし煮 ・人参煮 ・からし菜の味噌汁	・軟飯・魚のだし煮 ・人参煮 ・からし菜の味噌汁	野菜ステック
29(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・ポテトペースト ・ほうれん草スープ	・全粥・チキンの味噌煮 ・ポテト煮・ほうれん草スープ	・軟飯・チキンの味噌煮 ・ポテト煮・ほうれん草スープ	ふかし芋
30(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐とさつまいもペースト ・キャベツスープ	・全粥・魚煮 ・豆腐とさつまいも煮 ・キャベツの味噌汁	・軟飯・魚煮 ・豆腐とさつまいも煮 ・キャベツの味噌汁	お好み焼
31(金)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト ・かぼちゃペースト ・人参スープ	・全粥・鶏肉とほうれん草煮 ・かぼちゃの煮つけ ・人参スープ	・軟飯・鶏肉とほうれん草煮 ・かぼちゃの煮つけ ・人参スープ	かぼちゃホットケーキ



ツナ野菜サンド

材料

- ・食パン(8枚切り耳なし) 1枚
- ・ツナ(水煮) 大さじ1・1/2
- ・人参 20g
- ・キャベツ 1/2枚
- ・油 小さじ1/4
- ・塩 少々

作り方

1. 食パンは12等分にします。
2. 人参・キャベツは柔らかくなるまで茹で粗みじん切りにする。
ツナは汁を切る。
3. ボウルに2と油、塩を混ぜ、食パンに塗り挟む。

野菜は、好きな野菜を混ぜるだけで、味を変えることができます。
パンと野菜と一緒に食べることで、ふわふわもちもちと野菜の食感を
味わうことができます。

パンに挟むだけだと、落ちることもあるので、パンの真ん中に切り込みを
入れ、そこに野菜を詰めるのもオススメです。

