

2025年11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(土)	・つぶし粥・魚と野菜ペースト ・チングン菜スープ	・全粥・魚と野菜煮 ・チングン菜スープ	・軟飯・魚と野菜煮 ・チングン菜スープ	ソフトクッキー
04(火)	・つぶし粥・野菜のトマトペースト ・プロッコリーベースト ・オニオンスープ	・全粥・鶏肉と野菜のトマト煮 ・プ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 ・プロッコリーサラダ煮 ・オニオンスープ	ツナチヂミ
05(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・白菜みそ汁	・全粥・煮魚・冬瓜のそぼろ煮 ・白菜みそ汁	・軟飯・煮魚・冬瓜のそぼろ煮 ・白菜みそ汁	きなこスコーン
06(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ・きゅうりと大根ペースト ・コーンスープ	・全粥・鶏肉の野菜煮 ・きゅうりと大根煮・コーンスープ	・軟飯・鶏肉の野菜煮 ・きゅうりと大根煮・コーンスープ	かぼちゃホットケーキ
07(金)	・つぶし粥・魚のペースト ・プロッコリートコーンペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・鶏肉の照り煮 ・プロッコリートコーン煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・プロッコリートコーン煮 ・かぼちゃのみそ汁	クッキー
08(土)	・つぶし粥・人参ペースト ・玉ねぎペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・みそ汁(じゃがいも)	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・みそ汁(じゃがいも)	南瓜マッシュ
10(月)	・つぶし粥・かぼちゃペースト ・人参と胡瓜ペースト ・大根スープ	・全粥・鶏肉の煮つけ ・人参と胡瓜のサラダ煮 ・かぼちゃスープ	・軟飯・鶏肉の煮つけ ・人参と胡瓜のサラダ煮 ・かぼちゃスープ	くず餅
11(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・キャベツペースト・豆腐スープ	・全粥・魚の照り煮 ・キャベツちゃんぶる一煮 ・さつまいものみそ汁	・軟飯・魚の照り煮 ・キャベツちゃんぶる一煮 ・さつまいものみそ汁	野菜ステック
12(水)	・つぶし粥・魚のトマトペースト ・人参ペースト・南瓜スープ	・全粥・魚のだし煮 ・人参煮・豆腐の味噌汁	・軟飯・魚のだし煮 ・人参煮・豆腐の味噌汁	焼きいも
13(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・たまねぎスープ	・全粥・魚の煮つけ・人参煮 ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ・ひじき煮 ・たまねぎのみそ汁	ホットケーキ
14(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・かぼちゃペースト・大根スープ	・全粥・鶏肉の野菜煮 ・かぼちゃの煮つけ・大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉の野菜煮 ・かぼちゃの煮つけ・大根のみそ汁	蒸しパン
15(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・葉野菜スープ	・全粥・チキンの照り煮 ・葉野菜のみそ汁	・軟飯・チキンの照り煮 ・葉野菜のみそ汁	きな粉クッキー
17(月)	・つぶし粥・野菜のトマトペースト ・プロッコリートンカレーベースト ・コーンスープ	・全粥・鶏肉と野菜のトマト煮 ・きゅうり煮・コーンスープ	・軟飯・鶏肉と野菜のトマト煮 ・きゅうりとわかめ煮 ・コーンスープ	おじや
18(火)	・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・豆腐のみそ汁	・軟飯・チキンの照り煮 ・白菜のツナあえ・豆腐のみそ汁	豆腐ホットケーキ
19(水)	・つぶし粥・魚のペースト ・たまねーべースト ・かぼちゃスープ	・全粥・魚の煮つけ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・コーンスープ	・軟飯・魚の煮つけ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・コーンスープ	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(木)	・つぶし粥・白身魚のペースト ・きゅうりペースト・キャベツスープ	・全粥・白身魚とピーマン煮 ・きゅうりの和え物 ・キャベツスープ	・軟飯・白身魚とピーマン煮 ・きゅうりの和え物 ・キャベツスープ	ポテト煮
21(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・かぼちゃペースト・大根スープ	・全粥・魚の煮つけ ・人参しりしりー ・コーンスープ	・軟飯・魚の煮つけ ・人参しりしりー ・コーンスープ	ホットケーキ
22(土)	・つぶし粥・白菜ペースト ・コーンスープ	・全粥・鶏肉と白菜の煮つけ ・コーンスープ	・軟飯・鶏肉と白菜の煮つけ ・わかれみスープ	かぼちゃマッシュ
25(火)	・つぶし粥・ホキペースト ・人参とさつま芋ペースト ・豆腐スープ	・全粥・ホキの照り煮 ・大根煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・ホキの照り煮 ・大根煮・豆腐のみそ汁	ぜんざい
26(水)	・つぶし粥・玉葱ペースト ・プロッコリーペースト ・コーンスープ	・全粥・玉葱と鶏肉煮 ・プロッコリーサラダ煮 ・コーンスープ	・軟飯・玉葱と鶏肉煮 ・プロッコリーサラダ煮 ・コーンスープ	ホットケーキ
27(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・玉葱と人参のペースト ・かぼちゃのスープ	・全粥・魚の照り煮 ・玉葱と人参の野菜煮 ・さつまいものスープ	・軟飯・魚の照り煮 ・玉葱と人参の野菜煮 ・さつまいものスープ	玉ねぎとツナのお焼き
28(金)	・つぶし粥・魚の野菜ペースト ・小松菜とコーンのペースト ・たまねぎのスープ	・全粥・魚の野菜煮 ・小松菜とコーンの和え煮 ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・魚の野菜煮 ・小松菜とコーンの和え煮 ・玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ蒸しパン
29(土)	・つぶし粥・キャベツペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・鶏肉とキャベツのみそ煮 ・かぼちゃスープ	・軟飯・鶏肉とキャベツのみそ煮 ・かぼちゃスープ	チヂミ

★幼児食への移行の仕方★

離乳食から幼児食へ移行時期は、大体1歳～1歳半を目安に進めます。

個人差が大きいので、子どもの様子に合わせます。

幼児食に移行する目安としては、前歯で食べ物を噛み切り、歯ぐきでつぶして食べ、必要な栄養の大部分を食事からとることができるようにになる、などがあげられます。



★離乳食と幼児食の違い★

【幼児食】

- ★大人と同じもの(固形の食事)を食べる練習をする食事
- ★食事は基本的に大人に食べさせてもらう
- ★食事と授乳で栄養をとる
- ★まだ食べられないものもあるが大人の食事に近いものが食べられる
- ★「食の自立」に向けて、自分で食べる練習をする
- ★ほぼ100%、食事+捕食(おやつ)で栄養をとる

