

2025年12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 ベースト	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・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 ・白菜のみぞ汁	・軟飯・人参の鶏肉煮 ・トマトときゅうりの和え煮 ・白菜のみぞ汁	かぼちゃマッシュ
02(火)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・キャベツスープ	・全粥・煮魚・大根のそぼろ煮 ・さつまいものみぞ汁	・軟飯・煮魚・大根のそぼろ煮 ・さつまいものみぞ汁	豆腐ホットケーキ
03(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参と胡瓜ペースト ・豆腐スープ	・全粥・鶏ひき肉となすの味噌煮 ・人参と胡瓜煮・ゆし豆腐	・軟飯・鶏ひき肉となすの味噌煮 ・人参と胡瓜煮・ゆし豆腐	お芋ソフトクッキー
04(木)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・小松菜スープ	・全粥・煮魚・大根のそぼろ煮 ・小松菜のみぞ汁	・軟飯・煮魚・大根のそぼろ煮 ・小松菜のみぞ汁	ヒラヤーチー
05(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・もやしペースト・コーンスープ	・全粥・チキンの柔らか煮 ・もやしと人参煮・コーンスープ	・軟飯・チキンの柔らか煮 ・もやしと人参煮・コーンスープ	きなこ蒸しパン
06(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 ・みぞ汁(じゃがいも)	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・みぞ汁(じゃがいも)	くずもち
08(月)	・つぶし粥・大根ペースト ・野菜ペースト・玉ねぎスープ	・全粥・大根と鶏肉の炒め煮 ・ほうれん草の和え物 ・たまねぎのみぞ汁	・軟飯・大根と鶏肉の炒め煮 ・ほうれん草の和え物 ・わかめのみぞ汁	かぼちゃクッキー
09(火)	・つぶし粥・魚のペースト・野菜ペースト ・なすスープ	・全粥・魚とピーマンの煮つけ ・白菜の柔らか煮・なすのみぞ汁	・軟飯・魚とピーマンの煮つけ ・白菜の柔らか煮・なすのみぞ汁	コーン蒸しパン
10(水)	・つぶし粥・野菜ペースト ・小松菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・鶏肉の野菜煮 ・小松菜とコーンのあえ煮 ・豆腐のみぞ汁	・軟飯・鶏肉の野菜煮 ・小松菜とコーンのあえ煮 ・豆腐のみぞ汁	ふかし芋
11(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・魚のみぞ煮・かぼちゃ煮つけ ・コーンスープ	・軟飯・魚のみぞ煮・かぼちゃ煮つけ ・コーンスープ	パンケーキ
12(金)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・コーンスープ	・全粥・鶏じやが・白菜のサラダ煮 ・コーンスープ	・軟飯・鶏じやが・白菜のサラダ煮 ・コーンスープ	おじや
13(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・玉ねぎスープ	・全粥・豆腐の野菜煮 ・玉ねぎ味噌汁	・軟飯・豆腐の野菜煮 ・わかめの味噌汁	ホットケーキ
15(月)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・小松菜スープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・きゅうりの和え煮 ・小松菜のみぞ汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・きゅうりとわかめの和え煮 ・小松菜のみぞ汁	野菜スティック
16(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・魚の玉葱煮 ・白菜とほうれん草のお浸し ・豆腐のみぞ汁	・軟飯・魚の玉葱煮 ・白菜とほうれん草のお浸し ・豆腐のみぞ汁	スコーン
17(水)	・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・チキンの柔らか煮 ・キャベツの和え煮・南瓜のみぞ汁	・軟飯・チキンの柔らか煮 ・キャベツの和え煮・南瓜のみぞ汁	煮豆



\*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

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 ベースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
18(木)	・つぶし粥・野菜のトマトペースト ・プ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 ・プロッコリーサラダ煮・白菜スープ	・軟飯・鶏肉と野菜のトマト煮 ・プロッコリーサラダ煮・白菜スープ	ホットケーキ
19(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐野菜ペースト・大根のスープ	・全粥・魚の味噌煮 ・豆腐ちゃんぶるー ・じゃがいものみぞ汁	・軟飯・魚の味噌煮 ・豆腐ちゃんぶるー ・じゃがいものみぞ汁	人参蒸しパン
20(土)	・つぶし粥・魚ペースト ・さつまいものスープ	・全粥・肉野菜煮 ・さつまいものみぞ汁	・軟飯・肉野菜煮 ・さつまいものみぞ汁	南瓜マッシュ
22(月)	・つぶし粥・魚ペースト・南瓜ペースト ・野菜スープ	・全粥・煮魚・南瓜の煮物 ・鶏汁	・軟飯・煮魚・南瓜の煮物 ・鶏汁	南瓜蒸しパン
23(火)	・つぶし粥・魚のペースト ・人参ペースト・豆腐のスープ	・全粥・鶏肉の照り煮 ・人参しりしり一煮・豆腐のみぞ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・人参しりしり一煮・豆腐のみぞ汁	焼き芋
24(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・小松菜スープ	・全粥・魚のだし煮 ・野菜ちゃんぶるー煮 ・豆腐のみぞ汁	・軟飯・魚のだし煮 ・野菜ちゃんぶるー煮 ・豆腐のみぞ汁	きなこパンケーキ
25(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ・プロッコリーペースト ・玉ねぎスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・プロッコリーサラダ煮 ・コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・プロッコリーサラダ煮 ・コーンスープ	パンケーキ
26(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・人参ペースト・かぼちゃスープ	・全粥・そぼろ煮・人参煮 ・かぼちゃのみぞ汁	・軟飯・そぼろ煮・人参煮 ・かぼちゃのみぞ汁	かぼちゃのマッシュ
27(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・なすスープ	・全粥・鶏肉とほうれん草煮 ・なすのみぞ汁	・軟飯・鶏肉とほうれん草煮 ・なすのみぞ汁	チヂミ

## 手づかみ食べ



10か月になると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」とのスタートですから、積極的にさせたいものの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



赤ちゃんせんべい

ゆでた野菜(人参・じゃがいもなど)



トースト



トースト

おやき



材料

・小麦粉 20g  
・水 30g  
・油 少々  
・好きな野菜 5g程度  
●納豆をおやきにすると、汚れずにつかみ食べメニューになるのでおススメです。

