

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 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・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	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 ・さつまいものみそ汁	・軟飯・煮魚・大根のそぼろ煮 ・さつまいものみそ汁	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 ・小松菜のみそ汁	・軟飯・煮魚・大根のそぼろ煮 ・小松菜のみそ汁	ヒラヤーチー
05(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・もやしペースト・コンスープ	・全粥・チキンの柔らか煮 ・もやしと人参煮・コンスープ	・軟飯・チキンの柔らか煮 ・もやしと人参煮・コンスープ	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 ・みそ汁(じゃがいも)	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・みそ汁(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 ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・大根と鶏肉の炒め煮 ・ほうれん草の和え物 ・わかめのみそ汁	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・なすのみそ汁	・軟飯・魚とピーマンの煮つけ ・白菜の柔らか煮・なすのみそ汁	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 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏肉の野菜煮 ・小松菜とコーンのあえ煮 ・豆腐のみそ汁	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・魚のみそ煮・かぼちゃ煮つけ ・コンスープ	・軟飯・魚のみそ煮・かぼちゃ煮つけ ・コンスープ	パンケーキ
12(金)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・コンスープ	・全粥・鶏じゃが・白菜のサラダ煮 ・コンスープ	・軟飯・鶏じゃが・白菜のサラダ煮 ・コンスープ	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 ・小松菜のみそ汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・きゅうりとわかめの和え煮 ・小松菜のみそ汁	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 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の玉葱煮 ・白菜とほうれん草のお浸し ・豆腐のみそ汁	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・南瓜のみそ汁	・軟飯・チキンの柔らか煮 ・キャベツの和え煮・南瓜のみそ汁	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。



*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	
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・白菜スープ	・軟飯・鶏肉と野菜のトマト煮 ・ブロッコリーサラダ煮・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 ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・魚の味噌煮 ・豆腐ちゃんぶるー ・じゃがいものみそ汁	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 ・さつまいものみそ汁	・軟飯・肉野菜煮 ・さつまいものみそ汁	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 ・人参しりしりー煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・人参しりしりー煮・豆腐のみそ汁	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 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚のだし煮 ・野菜ちゃんぶるー煮 ・豆腐のみそ汁	きなこパンケーキ
25(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ブロッコリーペースト ・玉ねぎスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・ブロッコリーサラダ煮 ・コンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・ブロッコリーサラダ煮 ・コンスープ	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 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・そぼろ煮・人参煮 ・かぼちゃのみそ汁	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 ・なすのみそ汁	・軟飯・鶏肉とほうれん草煮 ・なすのみそ汁	チヂミ

手づかみ食べ



10か月ごろになると、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」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。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とさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。

手づかみ食べしやすい食品と形状(例)

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



おやき

材料

- ・小麦粉 20g
- ・水 30g
- ・油 少々
- ・好きな野菜 5g程度

作り方

- 1、野菜は、すりおろす
- 2、小麦粉と水を混ぜ①を入れ焼く。



●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すすめです。

