

2026年01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	
05(月)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・ゆし豆腐	・全粥・煮魚・鶏肉野菜煮 ・ゆし豆腐	・軟飯・魚煮・野菜煮 ・わかめスープ	くずもち
06(火)	・つぶし粥・豆腐と野菜ペースト ・大根ペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・豆腐と野菜煮 ・大根のそぼろ煮 ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・豆腐と野菜煮 ・大根のそぼろ煮 ・じゃがいものみそ汁	コーンチヂミ
07(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・ほうれん草スープ	・全粥・魚のみそ煮 ・野菜ちゃんぶる一煮 ・ほうれん草のみそ汁	・軟飯・魚のみそ煮 ・人参と枝豆煮・豆腐のみそ汁	かぼちゃクッキー
08(木)	・つぶし粥・大根ペースト ・白菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・大根の煮物 ・白菜のツナあえ・豆腐のみそ汁	・軟飯・野菜のひき肉煮 ・きゅうりとツナのあえ物 ・コーンスープ	きなこ蒸しパン
09(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・大根スープ	・全粥・魚のみそ煮 ・肉じゃが・大根のみそ汁	・軟飯・魚のみそ煮・肉じゃが ・わかめ大根のみそ汁	ホットケーキ
10(土)	・つぶし粥・キャベツペースト ・なすのスープ	・全粥・豚とキャベツのみそ炒め丼 ・なすのみそ汁	・軟飯・豚とキャベツのみそ炒め丼 ・なすのみそ汁	ホットケーキ
13(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト ・ほうれん草スープ	・全粥・魚煮・野菜のそぼろ煮 ・ほうれん草スープ	・軟飯・魚煮・野菜のそぼろ煮 ・ほうれん草スープ	クッキー
14(水)	・つぶし粥・人参ペースト ・かぼちゃペースト ・大根スープ	・全粥・人参の柔らか煮 ・かぼちゃの煮つけ ・大根スープ	・軟飯・人参の柔らか煮 ・かぼちゃの煮つけ ・大根スープ	ふかし芋
15(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・西京焼き ・たまなーちゃんぶる一煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・白身魚の煮つけ ・たまなーちゃんぶる一煮 ・豆腐のみそ汁	人参豆腐おやき
16(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・鶏肉煮込み ・いろいろ野菜煮・大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉煮込み ・ほうれん草の煮浸し ・白菜のみそ汁	ホットケーキ
17(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・大根スープ	・全粥・野菜煮 ・大根のみそ汁	・軟飯・白菜と具沢山煮 ・大根のみそ汁	スコーン
19(月)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト ・きゅうりペースト ・ゆし豆腐	・全粥・鶏肉とほうれん草煮 ・きゅうりとツナ和え ・ゆし豆腐(アーサ)	・軟飯・鶏肉とほうれん草煮 ・きゅうりとツナ和え ・ゆし豆腐(アーサ)	かぼちゃスコーン
20(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト ・ほうれん草スープ	・全粥・魚煮(コーン添え) ・人参と枝豆煮・ポテトスープ	・軟飯・魚煮(コーン添え) ・人参と枝豆煮・ポテトスープ	野菜お焼き
21(水)	・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 ・ささみの野菜煮 ・たまねぎスープ	・軟飯・魚のみそ煮 ・鶏肉の野菜煮・かぼちゃスープ	ふかし芋(紅芋)
22(木)	・つぶし粥・魚のマース煮 ・豆腐野菜ペースト・大根スープ	・全粥・魚のマース煮 ・豆腐ちゃんぶる一煮 ・大根のすまし汁	・軟飯・魚のだし煮・ポテト煮 ・玉ねぎの味噌汁	かぼちゃのマッシュ



\*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	
23(金)	・つぶし粥・じゃがいもペースト ・白菜ペースト・コーンスープ	・全粥・鶏じゃが・白菜のサラダ煮 ・コーンスープ	・軟飯・鶏じゃが・白菜のサラダ煮 ・コーンスープ	ホットケーキ
24(土)	・つぶし粥・白菜ペースト ・わかめスープ	・全粥・白菜と野菜煮 ・わかめスープ	・軟飯・白菜と野菜煮 ・わかめスープ	スコーン
26(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト ・白菜スープ	・全粥・魚のだし煮 ・野菜ちゃんぶる一煮 ・白菜のみそ汁	・軟飯・魚のだし煮 ・野菜ちゃんぶる一煮 ・白菜のみそ汁	紅芋マッシュ
27(火)	・つぶし粥・野菜ペースト ・きゅうりペースト・コーンスープ	・全粥・野菜のひき肉煮 ・きゅうりとツナのあえ物 ・コーンスープ	・軟飯・大根の煮物 ・白菜のツナあえ ・かぼちゃのみそ汁	焼きいも
28(水)	・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・鶏肉のピーマン煮 ・ほうれん草煮・コーンスープ	・軟飯・鶏肉のピーマン煮 ・ほうれん草煮・コーンスープ	きなこクッキー
29(木)	・青菜つぶし粥・大根ペースト ・ほうれん草豆腐ペースト ・かぼちゃスープ	・青菜全粥・大根の煮物 ・ほうれん草の白和え ・かぼちゃみそ汁	・軟飯・魚のだし煮 ・小松菜の豆腐煮 ・わかめのみそ汁	ぜんざい
30(金)	・つぶし粥・トマトペースト ・大根ペースト・ほうれん草スープ	・全粥・鶏肉トマト煮 ・大根の煮物・ほうれん草スープ	・軟飯・鶏肉と野菜煮 ・ポテトサラダ煮・コーンスープ	ホットケーキ
31(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ほうれん草ペースト・根菜スープ	・全粥・鶏肉と野菜煮 ・根菜みそ汁	・軟飯・鶏肉と野菜煮 ・根菜みそ汁	クッキー



## 1歳～1歳半頃の離乳食

【1日の回数】

1日3回＋おやつ

【食材】

軟飯～ご飯が食べられるようになります。  
食材は、大人とほぼ同じものが使用  
できますが、刺激物やかたいもの、  
繊維が多い肉、生の野菜などは  
あげません。

【調理の形状・味つけ】

肉団子くらいのかたさが目安。  
はちみつやトマトケチャップ、  
マヨネーズなども使えます。

【1回の目安量】

子ども用茶わん1杯～1杯半くらい。



## おやつは栄養を補うものにしましょう

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事  
だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、  
足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。  
子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸  
しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品  
やおにぎり、果物など。少量のお楽しみ程度ならか  
まいませんが、お菓子は栄養を考えた組み合わせ  
にしましょう。

## 食事はマナーよりも楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることがいちばんです。0～2歳  
児は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒に  
の食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせま  
しょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの  
下にシートを敷きます。

