

2026年08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	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～
	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
01(土)	・5倍粥・鶏肉とたっぷり野菜煮・キャベツのみそ汁	・軟飯・鶏肉とたっぷり野菜煮・キャベツのみそ汁	くずもち
03(月)	・5倍粥・魚のピーマン煮・人参の和え煮・もやしのみそ汁	・軟飯・魚のピーマン煮・人参の和え煮・もやしのみそ汁	蒸しパン
04(火)	・5倍粥・魚煮つけ・人参の煮つけ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚煮つけ・人参の煮つけ・かぼちゃのみそ汁	人参入りソフトクッキー
05(水)	・5倍粥・鶏肉の煮つけ・小松菜の豆腐煮・冬瓜スープ	・軟飯・鶏肉の煮つけ・小松菜の豆腐煮・冬瓜スープ	豆腐のパンケーキ
06(木)	・5倍粥・魚のみそ煮・野菜ちゃんぶる一煮・人参のスープ	・軟飯・魚のみそ煮・野菜ちゃんぶる一煮・人参のスープ	きなこホットケーキ
07(金)	・5倍粥・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	しらすとわかめおじや
08(土)	・5倍粥・野菜のそぼろ煮・なすのみそ汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮・なすのみそ汁	人参おじや
10(月)	・5倍粥・鶏の煮つけ・きゅうりのサラダ煮・チンゲン菜のみそ汁	・軟飯・鶏の煮つけ・きゅうりのサラダ煮・チンゲン菜のみそ汁	ほうれん草ホットケーキ
12(水)	・5倍粥・ピーマンのそぼろ煮・キャベツときゅうりの和え煮・たまねぎのみそ汁	・軟飯・ピーマンのそぼろ煮・キャベツときゅうりの和え煮・たまねぎのみそ汁	スコーン
13(木)	・5倍粥・魚の煮つけ・きゅうりのサラダ煮・野菜スープ	・軟飯・魚の煮つけ・きゅうりのサラダ煮・野菜スープ	かぼちゃ蒸しパン
14(金)	・軟飯・魚の大葉煮・切干し大根煮・もやしのみそ汁	・軟飯・魚の大葉煮・切干し大根煮・もやしのみそ汁	ツナ蒸しパン
15(土)	・5倍粥・魚と野菜煮・かぼちゃスープ	・軟飯・魚と野菜煮・人参スープ	ホットケーキ
17(月)	・5倍粥・鶏の煮つけ・トマトサラダ煮・かぼちゃスープ	・軟飯・鶏の煮つけ・トマトサラダ煮・かぼちゃスープ	スコーン
18(火)	・5倍粥・魚の味噌煮・豆腐の野菜煮・なすのすまし汁	・軟飯・魚の味噌煮・豆腐の野菜煮・なすのすまし汁	蒸しパン
19(水)	・5倍粥・鶏肉と大豆のトマト煮・ポテトサラダ煮・こまつなのみそ汁	・軟飯・鶏肉と大豆のトマト煮・ポテトサラダ煮・こまつなのみそ汁	豆腐のソフトクッキー

* 食材の都合により献立を変更する事があります

日付	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～
	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
20(木)	・5倍粥・鶏肉と野菜のだし煮・ブロッコリー煮・切干し大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉と野菜のだし煮・ブロッコリー煮・切干し大根のみそ汁	蒸しパン
21(金)	・5倍粥・魚の磯煮・豆腐チャンプルー煮・こまつなのみそ汁	・軟飯・魚の磯煮・豆腐チャンプルー煮・こまつなのみそ汁	ホットケーキ
22(土)	・5倍粥・鶏とキャベツのみそ炒め煮・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・鶏とキャベツのみそ炒め煮・かぼちゃのみそ汁	スコーン
24(月)	・5倍粥・魚の煮つけ・キャベツサラダ煮・野菜のトマトスープ	・軟飯・魚の煮つけ・キャベツサラダ煮・野菜のトマトスープ	かぼちゃ蒸しパン
25(火)	・5倍粥・魚の照り煮・ブロッコリーの和え物・大根のみそ汁	・軟飯・魚の照り煮・ブロッコリーの和え物・大根のみそ汁	クッキー
26(水)	・5倍粥・鶏肉の野菜煮・にんじんときゅうりの和え煮・ゆし豆腐	・軟飯・鶏肉の野菜煮・にんじんときゅうりの和え煮・ゆし豆腐	おじや
27(木)	・5倍粥・鶏肉の柔らか煮・南瓜の煮物・ブロッコリースープ	・軟飯・鶏肉の柔らか煮・南瓜の煮物・ブロッコリースープ	ホットケーキ
28(金)	・5倍粥・玉葱と鶏肉煮・ブロッコリーサラダ煮・コーンスープ	・軟飯・玉葱と鶏肉煮・ブロッコリーサラダ煮・コーンスープ	パンケーキ
29(土)	・5倍粥・そぼろ煮・玉葱のみそ汁	・軟飯・そぼろ煮・玉葱のみそ汁	チヂミ
31(月)	・5倍粥・豆腐と人参の柔らか煮・小松菜煮・なすのみそ汁	・軟飯・豆腐と人参の柔らか煮・小松菜煮・なすのみそ汁	ヒラヤーチー



取り分け離乳食のコツ！！

1.離乳食に使いやすい食材を選ぶ

離乳食に取り入れやすい食材を使ったメニューに。いも類や大根など、すりつぶしやすい野菜や、脂肪分の少ない鶏肉や豆腐など選ぶ。

2.大人用の味付け前に、離乳食分を取り分ける

離乳食は薄味が基本。加熱したら、味付け前に離乳食用の食材は取り分ける。

3.取り分けてから柔らかさ・大きさを調整する

食材は大人と同じ大きさで加熱し、離乳食用に取り分けてから時期に合わせた大きさにするとラク。必要ならさらに過熱をして柔らかくする。

4.下味をつける前に取り分けて成型

加熱する前に成形する肉団子やハンバーグなどは、下味の調味料・香辛料を入れる前に取り分け、食べやすい大きさに成形する。



 せて調整しています。

 せて調整しています。