

令和3年 12月



離乳食献立表



こむぎ保育園

		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼
1	水	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋
2	木	お粥 スープ 小松菜ペースト キャベツペースト	お粥 スープ お麴と小松菜のだし煮 キャベツのだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 お麴と小松菜の煮物 キャベツの煮物
3	金	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の味噌煮 スティック人参
4	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	高野豆腐と野菜入りくたくたうどん 玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	高野豆腐と野菜入り味噌煮込みうどん 玉ねぎの煮物 スティックじゃが芋
6	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ しらすとほうれん草の煮物 スティック人参
7	火	お粥 スープ ブロッコリーペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとブロッコリーのだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとブロッコリーの味噌煮 スティック大根
8	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ お麴と小松菜のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	野菜パン スープ お麴と小松菜のケチャップ煮 スティック人参
9	木	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	パン粥 スープ 玉ねぎのだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋
10	金	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとじゃが芋の煮物 スティック人参
11	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 白菜のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ かれいとほうれん草の煮物 白菜の煮物
13	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麴と人参のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 お麴と人参のケチャップ煮 スティック大根
14	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物
15	水	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の味噌煮 スティックさつま芋
16	木	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋

令和3年 12月



離乳食献立表



こむぎ保育園

		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼 午後
17	金	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの煮物 スティック人参
18	土	お粥 スープ ブロッコリーペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ しらすとブロッコリーのだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 しらすとブロッコリーの煮物 スティックさつま芋
20	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティック大根
21	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ しらすと玉ねぎの煮物 スティック人参
22	水	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 かぼちゃの煮物
23	木	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 スティックさつま芋
24	金	お粥 スープ ブロッコリーペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとブロッコリーのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ かれいとブロッコリーの味噌煮 スティック人参
25	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根
27	月	お粥 スープ きゅうりペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ きゅうりのだし煮 じゃが芋のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 お粥と野菜入り煮込みうどん スティックきゅうり スティックじゃが芋
28	火	お粥 スープ かぼちゃペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物

初期のポイント

離乳食の舌触りに慣れ、飲み込む練習が進んできたら、徐々にペースト状の物を粗めにしていきます。この時、ざらつきに慣れず、食べ戻しがあるようなら、きれいなペーストに戻し、焦らず進めていく事が大切です。粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いでしょう。

中期のポイント

栄養的な配慮が必要になってくる時期です。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（粥類）・たんぱく質源（魚・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を上手に組み合わせしていきます。いろいろな食品に慣れていきましょう。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。少しくらい汚しても、自分で食べる練習を積極的にさせてあげます。スティック状のものなどを用意するとよいでしょう。



発行：株式会社ミールケア