



令和4年 4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		お昼	
				午後		午後	
1	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎの味噌煮 スティック人参	軟飯 たらとキャベツの煮物	
2	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物	
4	月	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	ブロッコリーおじや	ミートソーススパゲティ風 スープ スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐とブロッコリーの煮物	
5	火	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と大根のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ お麩と大根の味噌煮 スティック人参	軟飯 たらとキャベツの味噌煮	
6	水	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 しらすと小松菜の煮物	
7	木	お粥 スープ キャベツペースト 豆腐ペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と玉ねぎのケチャップ煮	
8	金	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ しらすと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩とほうれん草の煮物	
9	土	お粥 スープ 大根ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらと人参の煮物	
11	月	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 白菜のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の味噌煮 白菜の煮物	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物	
12	火	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと人参の煮物	
13	水	お粥 スープ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐と人参の味噌煮 ブロッコリーの煮物	豚そぼろと野菜入りスープマカロニ	
14	木	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	きな粉パン粥 スープ 白菜のだし煮	軟飯 スープ しらすと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	スティックパン スープ 高野豆腐と白菜のケチャップ煮	
15	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 たらとさつま芋の煮物	
16	土	お粥 スープ きゅうりペースト じゃが芋ペースト	高野豆腐と野菜入りくたくたうどん きゅうりのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	高野豆腐と野菜入り煮込みうどん スティックきゅうり スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎのケチャップ煮	



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後	
18	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつまいもペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 さつまいものだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティックさつまいも	軟飯 お麩とキャベツの煮物	
19	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物	
20	水	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物	
21	木	お粥 スープ 大根ペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 鶏ささみと大根のだし煮 さつまいものだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと大根のケチャップ煮 スティックさつまいも	軟飯 たらと人参の味噌煮	
22	金	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	白菜おじや	軟飯 スープ しらすと玉ねぎの味噌煮 スティック人参	軟飯 お麩と白菜の煮物	
23	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物	
25	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 たらと人参の煮物	
26	火	お粥 スープ 豆腐ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 きゅうりのだし煮	さつまいもおじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティックきゅうり	軟飯 お麩とさつまいもの味噌煮	
27	水	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 しらすとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	ブロッコリーおじや	しらすと野菜入り和風スパゲティ スープ スティック大根	軟飯 鶏肉団子とブロッコリーの煮物	
28	木	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 たらとじゃが芋の煮物	
30	土	お粥 スープ キャベツペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 さつまいものだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティックさつまいも	軟飯 お麩と小松菜の煮物	

初期のポイント

- 固さはバタージュ状～ジャム状
- 離乳食を飲み込む練習
- まずは舌触りになれる

最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいがちですが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。唇を閉じて飲み込めたら1ステップ成長で

中期のポイント

- 固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
- やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- 食品の種類をふやしていきましょう

中期になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押しつぶすことを覚えていきます。

後期のポイント

- 固さはバナナくらい
- 味や固さにも好みが出てくる時期
- 自分で食べる練習をしていきましょう

後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をかみかみするようになります。赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。

