

令和4年 5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	
2	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 豚肉団子と玉ねぎのケチャップ煮	
6	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	きな粉軟飯 たらと大根の煮物	
7	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	白菜おじや	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 高野豆腐と白菜の煮物	
9	月	お粥 スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	野菜入りくたくたうどん	軟飯 スープ お麩とキャベツの味噌煮 スティックさつま芋	たらと野菜入り煮込みうどん	
10	火	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 豆腐と白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの煮物	
11	水	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	軟飯 お麩とほうれん草の煮物	
12	木	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	丸パン粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	丸パン スープ かれいとキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋	玉ねぎ軟飯 ヨーグルト	
13	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐と大根の煮物	
14	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ お麩と白菜の味噌煮 スティック人参	きな粉軟飯 しらすと小松菜の煮物	
16	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ かれいと人参のケチャップ煮 スティック大根	軟飯 鶏肉団子と玉ねぎの煮物	
17	火	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と人参の煮物	
18	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 たらとかぼちゃの煮物	
19	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 しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩とキャベツの煮物	



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後	
20	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	パン粥 スープ 白菜のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	スティックパン スープ 鶏ささみと白菜の味噌煮	
21	土	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物	
23	月	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ お麩とキャベツのケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 豚肉団子と小松菜の煮物	
24	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
25	水	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 しらすとキャベツの煮物	
26	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 豆腐とブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物	
27	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎのみそ煮	
28	土	お粥 スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの味噌煮 スティックさつま芋	軟飯 豚肉団子と人参の煮物	
30	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	鶏ささみと野菜入りたくたうどん 小松菜のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん 小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 しらすと白菜の煮物	
31	火	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 かれい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 スープ かれいとほうれん草の味噌煮 スティックじゃが芋	青のり軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物	

初期のポイント

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日同じ時間にあげましょう。最初に与える食品は、おもゆ、お粥などのでんぷん質の食品で慣らしていきます。

中期のポイント

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の1日2回あげましょう。口に入れた食べ物を舌でつぶして飲み込む練習をします。様子を見ながらザラザラ・ツブツブの状態から進めていきましょう。

後期のポイント

離乳食の回数は1日3回に進めていきます。赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から栄養をとるように体もかわってきます。食べ物に興味を示すようになってきますので、手づかみできるような野菜等を用意してみま

