

令和4年 6月



## 離乳食献立表



長岡

こむぎ保育園

		初期		中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後	
1	水	お粥 スープ プロッコリーベースト さつま芋ベースト	お粥 スープ 鶏ささみとプロッコリーのだし煮 さつま芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとプロッコリーの煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎのみそ煮	
2	木	お粥 スープ 豆腐ベースト 人参ベースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩とキャベツの煮物	
3	金	お粥 スープ 人参ベースト 大根ベースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 たらと白菜の煮物	
4	土	お粥 スープ ほうれん草ベースト 玉ねぎベースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 玉ねぎのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
6	月	お粥 スープ 人参ベースト 白菜ベースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 白菜のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参のケチャップ煮 白菜の煮物	軟飯 お麩と大根の煮物	
7	火	お粥 スープ 豆腐ベースト かぼちゃベースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	豚そぼろと野菜入り和風スパゲティ	
8	水	お粥 スープ 小松菜ベースト 人参ベースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	きな粉軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
9	木	お粥 スープ かぼちゃベースト キャベツベースト	野菜パン粥 スープ 高野豆腐とかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	プロッコリーおじや	野菜パン スープ 高野豆腐とかぼちゃの味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 豚肉団子とプロッコリーの煮物	
10	金	お粥 スープ ほうれん草ベースト 大根ベースト	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 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 たらとじゃが芋の煮物	
11	土	お粥 スープ 玉ねぎベースト 人参ベースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物	
13	月	お粥 スープ キャベツベースト 小松菜ベースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 しらすと人参の煮物	
14	火	お粥 スープ ほうれん草ベースト 人参ベースト	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの煮物	
15	水	お粥 スープ 人参ベースト 大根ベースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参のケチャップ煮 スティック大根	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物	
16	木	お粥 スープ 豆腐ベースト さつま芋ベースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 お麩と人参の味噌煮	



## 離乳食献立表



		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 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	スパゲティナポリタン風 スープ かぼちゃの煮物	軟飯 たらと白菜の煮物
18	土	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お麩と人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物
20	月	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	人参おじや	軟飯 スープ かれいとキャベツの味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
21	火	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 鶏ささみとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 しらすとかぼちゃの煮物
22	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	野菜入りにゅうめん	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	豚そぼろと野菜入りにゅうめん
23	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 お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと大根の味噌煮
24	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	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物
25	土	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 しらすとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 しらすとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	鶏そぼろと野菜入りスープマカロニ
27	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 かれい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 かれいとほうれん草の味噌煮 スティック大根	軟飯 ボテト団子
28	火	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん 白菜のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん 白菜の煮物 スティック人参	軟飯 しらすと小松菜の煮物
29	水	お粥 スープ 豆腐ペースト プロッコリーぺースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 プロッコリーのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 プロッコリーの煮物	軟飯 お麩と人参の味噌煮
30	木	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 鮭とさつま芋の煮物

## 初期のポイント

重湯を3さじ程度食べられるようになったら、じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなどを柔らかく茹でてなめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどでのばしたものをゆっくり進めています。

## 中期のポイント

食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（お粥）・たんぱく質源（白身魚・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源（野菜）を組み合わせて進めていきましょう。

## 後期のポイント

食べむらや、味の好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせて、ゆっくりと進めていきましょう。赤ちゃんの味覚の幅が広がって、食習慣をつくるうえで大切な時期です。

