

令和4年 7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	
1	金	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 しらすとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすとキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物	
2	土	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 きゅうりのだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックきゅうり	軟飯 たらとキャベツの煮物	
4	月	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 鶏そぼろと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	きな粉軟飯 お麩と白菜の味噌煮	
5	火	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物	
6	水	お粥 スープ トマトペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩とトマトのだし煮 じゃが芋のだし煮	なすおじや	軟飯 スープ お麩とトマトの味噌煮 スティックじゃが芋	青のり軟飯 豚そぼろとなすの煮物	
7	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト さつま芋ペースト	鶏ささみと野菜入りにゅうめん ブロッコリーのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	鶏ささみと野菜入りにゅうめん ブロッコリーの煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらと人参の煮物	
8	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 白菜のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物	
9	土	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ かれいとキャベツのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 お麩とほうれん草の煮物	
11	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 かぼちゃ団子	
12	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	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物	
13	水	お粥 スープ なすペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐となすのだし煮 大根のだし煮	トマトおじや	軟飯 スープ 高野豆腐となすの煮物 スティック大根	軟飯 豚そぼろとトマトの煮物	
14	木	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	野菜パン粥 スープ 鶏そぼろ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 鶏そぼろとキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
15	金	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	じゃが芋おじや	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 たらとじゃが芋の煮物	
16	土	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 白菜のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物	



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
19	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
20	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 お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	トマトおじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみとトマトの煮物
21	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	たらと野菜入りスープマカロニ
22	金	お粥 スープ かぼちゃペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとかぼちゃのだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとかぼちゃの煮物 スティック大根	軟飯 お麩と人参の煮物
23	土	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	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 豚肉団子と白菜のケチャップ煮
25	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 高野豆腐とキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
26	火	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 ポテト団子
27	水	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏肉団子と人参の煮物
28	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 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐とブロッコリーのケチャップ煮 スティック大根	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
29	金	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 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	野菜入りにゅうめん	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティック人参	たらと野菜入りにゅうめん
30	土	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 しらすとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	さつま芋おじや	しらすと野菜入り和風スパゲティ スープ かぼちゃの煮物	軟飯 さつま芋団子

初期のポイント

この時期のエネルギーや栄養素は、まだ母乳やミルクから主に得られています。
まずは、離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることが大切です。

中期のポイント

この時期、食べムラも出てきます。無理強いしたり急がしたりすると、嫌がって食べなくなることがあります。赤ちゃんにも日によって食欲のある時とない時があるので、個人のペースに合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

使用食材も増えてきます。たんぱく質性食品はアレルギーの注意が必要なので、過度に与えずに注意して進めていきましょう。
食べる量には個人差があります。食が細くても、体重が順

