

令和4年 8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	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト		お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 大根のだし煮		玉ねぎおじや	
2	火	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト		丸パン粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮		小松菜おじや	
3	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト		お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 玉ねぎのだし煮		人参おじや	
4	木	お粥 スープ キャベツペースト ほうれん草ペースト		お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮		かぼちゃおじや	
5	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト		お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮		なすおじや	
6	土	お粥 スープ かぼちゃペースト きゅうりペースト		お粥 スープ しらすとかぼちゃのだし煮 きゅうりのだし煮		きな粉おじや	
8	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		じゃが芋おじや	
9	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト		かれいと野菜入りにゅうめん 人参のだし煮		白菜おじや	
10	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 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		キャベツおじや	
12	金	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト		お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮		人参おじや	
13	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 お麩とほうれん草のだし煮 大根のだし煮		キャベツおじや	
15	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		玉ねぎおじや	
16	火	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 しらすとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮		人参おじや	
17	水	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 お麩と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮		大根おじや	
18	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト		お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮		パン粥 スープ ほうれん草のだし煮	
						軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティック大根	
						丸パン スープ 鶏そぼろと白菜のケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	
						軟飯 スープ かれいとほうれん草の味噌煮 玉ねぎの煮物	
						軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	
						軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	
						軟飯 味噌汁 しらすとかぼちゃの煮物 スティックきゅうり	
						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	
						かれいと野菜入りにゅうめん スティック人参	
						軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	
						軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	
						軟飯 味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 スティック大根	
						軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	
						軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 スティックさつま芋	
						軟飯 スープ お麩と小松菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋	
						軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	

スティックパン
スープ
鶏ささみとほうれん草の煮物



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		午後	
19	金	お粥 スープ 白菜ペースト さつまいもペースト		お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 さつまいものだし煮		人参おじや	
20	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 お麩とキャベツのだし煮 人参のだし煮		小松菜おじや	
22	月	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 鶏ささみとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮		白菜おじや	
23	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト		お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮		きな粉おじや	
24	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		なすおじや	
25	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト		お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 玉ねぎのだし煮		キャベツおじや	
26	金	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト		お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮		玉ねぎおじや	
27	土	お粥 スープ 白菜ペースト さつまいもペースト		お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 さつまいものだし煮		人参おじや	
29	月	お粥 スープ 小松菜ペースト かぼちゃペースト		お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮		キャベツおじや	
30	火	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 鶏ささみとトマトのだし煮 じゃが芋のだし煮		きゅうりおじや	
31	水	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		白菜おじや	
		軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 スティックさつまいも		軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 スティックさつまいも		軟飯 豚肉団子と人参の煮物	
		軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 スティック人参		軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 スティック人参		軟飯 しらすと小松菜の煮物	
		軟飯 スープ 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋		軟飯 スープ 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋		軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
		軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎのケチャップ煮 小松菜の煮物		軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎのケチャップ煮 小松菜の煮物		きな粉軟飯 たらと小松菜の煮物	
		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 スープ 鶏そぼろと人参の味噌煮 スティック大根		青のり軟飯 しらすとなすの煮物	
		軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物		軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物		軟飯 お麩とキャベツの味噌煮	
		軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティック大根		軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティック大根		豚そぼろと野菜入りスープマカロニ	
		軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティックさつまいも		軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティックさつまいも		軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
		軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物		軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物		軟飯 たらとキャベツの煮物	
		軟飯 スープ 鶏ささみとトマトの味噌煮 スティックじゃが芋		軟飯 スープ 鶏ささみとトマトの味噌煮 スティックじゃが芋		軟飯 お麩ときゅうりの煮物	
		軟飯 味噌汁 かれいとブロッコリーのケチャップ煮 スティック人参		軟飯 味噌汁 かれいとブロッコリーのケチャップ煮 スティック人参		軟飯 鶏肉団子と白菜の煮物	

初期のポイント

新しい食材を試す時は1日1匙から始めてみましょう。
2〜3日続けて食べてみて問題ないようなら、
2匙、3匙と量を増やしていきます。3匙食べられたら、次
の食材を試してみましょう。
調味料は使用せず、素材の風味を活かしましょう。

中期のポイント

赤ちゃんの味覚が発達する時期です。
様々な食材の味を体験させてあげましょう。
調味料はまだ使用しません。素材本来の味を活かし
「だし」でうま味を追加してあげましょう。

後期のポイント

少量であれば調味料も使えるようになります。
しかし、赤ちゃんの体はまだ完成されていません。
味の濃いものは未熟な腎臓や消化器に負担をかけてしま
います。あくまでも素材の味を活かして、調味料の使用
は風味付け程度にしましょう。

