

令和5年 1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
4	水	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 たらとじゃが芋の煮物
5	木	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 しらすと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 お麩と人参の煮物
6	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 大根のだし煮	かぶおじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティック大根	軟飯 鮭とかぶの煮物
7	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の煮物 スティック人参	きな粉軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
10	火	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 鶏ささみとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすと人参のケチャップ煮
11	水	お粥 スープ 人参ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
12	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	野菜パン粥 スープ お麩とブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	小松菜おじや	野菜パン スープ お麩とブロッコリーの味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と小松菜の煮物
13	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 玉ねぎのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 たらとキャベツの煮物
14	土	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	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 お麩とさつま芋の煮物
16	月	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすとじゃが芋の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
17	火	お粥 スープ キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 小松菜の煮物	軟飯 お麩とかぼちゃの煮物
18	水	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚肉団子と白菜の煮物
19	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	お麩と野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮 ブロッコリーのだし煮	玉ねぎおじや	お麩と野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの味噌煮
20	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 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとさつま芋の煮物



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
				午後		午後	
21	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	パン粥 スープ 玉ねぎのだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 スティック人参	スティックパン スープ たらと玉ねぎの煮物	
23	月	お粥 スープ かれいペースト 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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	鶏そぼろと野菜入り和風スパゲティ	
24	火	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	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとキャベツの味噌煮	
25	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 鶏そぼろと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物	
26	木	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらとほうれん草の味噌煮	
27	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	ブロッコリーおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とブロッコリーの煮物	
28	土	お粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 小松菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの煮物	
30	月	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 たらと人参の煮物	
31	火	お粥 スープ きゅうりペースト じゃが芋ペースト	鶏ささみ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	白菜おじや	鶏ささみ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 高野豆腐と白菜のケチャップ煮	

初期のポイント

この時期、最初は母乳を飲むように口を開けたままなので、口からこぼれてしまいますが、だんだん慣れてきますので、1さじずつ、あせらずにゆっくりと進めていきましょう。慣れてきたら3さじ、4さじと量を増やすようにします。

中期のポイント

7~8ヶ月になると、1日2回食になり、食むらも出てきます。昨日はよく食べたのに今日はまったく食べないということもありますが、食事を無理強いしたり、急いだりすると、嫌がって食べなくなる事があります。食べないからといって、好きなものだけ多く与えたりすると、離乳食が進みにくくなりかねないので、注意していきましょう。

後期のポイント

そろそろ3回食に進む頃です。この頃は、自分の手に持って食べ物を口に運ぶことを覚えます。中期からの移行で、徐々に大きくできる芋類などは、スティック状にして手づかみ食べや、前歯で噛み取る練習のできる形のメニューを用意していきます。

