

令和5年 2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 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 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 スープ 豆腐とキャベツの味噌煮 小松菜の煮物	軟飯 たらと人参の煮物
2	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとじゃが芋の煮物 スティック人参	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
3	金	お粥 スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ かれいとブロッコリーのだし煮 かぼちゃのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいとブロッコリーのケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 豚肉団子とほうれん草の煮物
4	土	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 キャベツのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすとさつま芋の煮物
6	月	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 お麩と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
7	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト かれいペースト	丸パン粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	ブロッコリーおじや	丸パン 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 高野豆腐とブロッコリーの煮物
8	水	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックさつま芋	軟飯 しらすと小松菜の煮物
9	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	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 お麩とキャベツの煮物
10	金	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 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 高野豆腐とじゃが芋の煮物
13	月	お粥 スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ かれい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 かれいとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と人参の煮物
14	火	お粥 スープ 人参ペースト カリフラワーペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 カリフラワーのだし煮	ほうれん草おじや	スパゲティナポリタン風 スープ カリフラワーの煮物	軟飯 しらすとほうれん草の煮物
15	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの味噌煮
16	木	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	キャベツおじや	軟飯 スープ しらすとじゃが芋の煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
17	金	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 スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 たらとかぼちゃの煮物
18	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	しらすと野菜入りスープマカロニ
20	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 高野豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 豚肉団子と白菜の煮物
21	火	お粥 スープ かれいペースト プロッコリーぺースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 プロッコリーのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ かれいと人参のケチャップ煮 プロッコリーの煮物	軟飯 お麩と小松菜の味噌煮
22	水	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
24	金	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	豆腐と野菜入りくたくたうどん ほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	豆腐と野菜入り煮込みうどん ほうれん草の煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらと人参の煮物
25	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
27	月	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 小松菜のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろと白菜の味噌煮
28	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	プロッコリーおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐とプロッコリーの煮物

初期のポイント

離乳食に慣れてきたら、徐々にペースト状のものを粗めにしています。粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いでしょう。食べのよくない野菜なども、お粥に混せてたべさせると自然に食べられるようになります。

中期のポイント

形状はペーストから、細かく刻んだものになっていますが、少し粗めでも舌でつぶせる程度、芋類等はつぶしすぎないことも大切です。
繊維の多い野菜は、やわらかく煮てからみじん切りにしたり粗くつぶして与えるようにしましょう。

後期のポイント

この時期になると、歯茎と歯をつかって力ミカミするようになります。みじん切りにすると、食べ物の形・大きさ・硬さがわからず、丸のみしやすいので、煮くずれる程度に煮て、必要であればスプーンで軽くつぶすなどして調節して与えます。

