

令和5年 3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	水	お粥 スープ かぼちゃペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麩とかぼちゃのだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 お麩とかぼちゃの煮物 小松菜の煮物	軟飯 たらと玉ねぎの煮物	
2	木	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏そぼろとさつま芋の煮物	
3	金	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 キャベツのだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 鮭と大根の煮物	
4	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 小松菜の煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物	
6	月	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物	
7	火	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじや	野菜パン スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 豚そぼろと小松菜の煮物	
8	水	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	キャベツおじや	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 たらとキャベツの煮物	
9	木	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	きな粉おじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティック大根	きな粉軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	
10	金	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 かれいとブロッコリーのだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいとブロッコリーの味噌煮 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
11	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 高野豆腐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 高野豆腐とキャベツの味噌煮 スティック人参	豚そぼろとほうれん草軟飯 りんご煮	
13	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 鶏ささみと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと人参の煮物	
14	火	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	大根おじや	軟飯 スープ お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と大根の煮物	
15	水	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 じゃが芋のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらとかぼちゃの煮物	
16	木	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの味噌煮 スティック大根	軟飯 しらすとほうれん草の煮物	



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
				午後		午後	
17	金	お粥 スープ かれいペースト 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	玉ねぎおじや		軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
18	土	お粥 スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 玉ねぎのだし煮	人参おじや		軟飯 スープ お麩とキャベツのケチャップ煮 玉ねぎの煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
20	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 たらと玉ねぎの煮物
22	水	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 鶏そぼろとブロッコリーのだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや		ミートソーススパゲティ風 スープ スティック人参	軟飯 お麩とほうれん草の煮物
23	木	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	じゃが芋おじや		軟飯 スープ お麩と人参のケチャップ煮 スティック大根	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
24	金	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 かれいと玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや		軟飯 スープ かれいと玉ねぎの味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
25	土	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	大根おじや		軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 しらすと大根の煮物
27	月	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 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 たらとキャベツの煮物
28	火	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮 大根のだし煮	ブロッコリーおじや		鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティック人参 スティック大根	軟飯 お麩とブロッコリーの味噌煮
29	水	お粥 スープ キャベツペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 きゅうりのだし煮	ほうれん草おじや		軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの味噌煮 スティックきゅうり	軟飯 豚肉団子とほうれん草の煮物
30	木	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 白菜のだし煮	玉ねぎおじや		軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
31	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 大根のだし煮	パン粥 スープ 白菜のだし煮		軟飯 スープ 鶏ささみと小松菜のケチャップ煮 スティック大根	スティックパン スープ しらすと白菜の煮物

初期のポイント

この時期の離乳食から摂るエネルギーや栄養素については、ミルクで補えるので、特に問題はありません。まずは離乳食に慣れていく事が大切です。全部食べられなくても、離乳食の舌触りや食感に慣れ、飲み込む練習を進めていきます。

中期のポイント

市販のベビーフードを使用することもできますが、多種類の食材を使用した製品は、それぞれの食材の味や固さがわかりにくくなります。この時期は、それぞれの食材の味がわかる程度の食材の使用が望まれます。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。自分で食べる場合は、少しくらい汚しても、食べる練習を積極的にさせてあげましょう。

