

令和5年 4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	土	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 お麩とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 スティック人参	きな粉軟飯 たらとさつま芋の煮物
3	月	お粥 スープ キャベツペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏肉団子と小松菜の煮物
4	火	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
5	水	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と大根のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お麩と大根の味噌煮 スティック人参	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
6	木	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	キャベツおじや	ミートソーススパゲティ風 スープ ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
7	金	お粥 スープ 小松菜ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 お麩と人参の煮物
8	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	青のり軟飯 ポテト団子
10	月	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 高野豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろとほうれん草の煮物
11	火	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	野菜パン スープ かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 お麩と白菜の煮物
12	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 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと大根の煮物
13	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 豚肉団子とブロッコリーの煮物
14	金	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらとキャベツの煮物
15	土	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	高野豆腐と野菜入りスープマカロニ



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	
				午後		
17	月	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらす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 しらすとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
18	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 高野豆腐とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩とさつま芋の煮物
19	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	パン粥 スープ 小松菜のだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の味噌煮 スティック大根	スティックパン スープ しらすと小松菜の煮物
20	木	お粥 スープ キャベツペースト かれいペースト	お粥 スープ かれい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 かれいとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
21	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	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
22	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト きゅうりペースト	お麩と野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮 きゅうりのだし煮	ほうれん草おじや	お麩と野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 スティックきゅうり	軟飯 しらすとほうれん草の煮物
24	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 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 たらとキャベツの煮物
25	火	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ しらすと白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 お麩と人参の煮物
26	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 豆腐と大根の煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとほうれん草の煮物
27	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと白菜の煮物
28	金	お粥 スープ じゃが芋ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとじゃが芋のだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいとじゃがいもの煮物 小松菜の煮物	高野豆腐と野菜入り軟飯 スティックさつま芋

初期のポイント

- ・固さはバタージュ状～ジャム状
- ・離乳食を飲み込む練習
- ・まずは舌触りになれる

最初は口をあけたままで食べこぼしてしましますが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。唇を閉じて飲み込めた

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類をふやしていきましょう

中期になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押しつぶすことを覚えていきます。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらい
- ・味や固さにも好みが出てくる時期
- ・自分で食べる練習をしていきましょう

後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をカミカミするようになります。赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきま

