

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



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

初期のポイント

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日同じ時間にあげましょう。
最初に与える食品は、おもゆ、お粥などのでんぷん質の食品で慣らしていきます。

中期のポイント

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の1日2回あげましょう。口に入れた食べ物を舌でつぶして飲み込む練習をします。
様子を見ながらザラザラ・ツブツブの状態から進めていきましょう。

後期のポイント

離乳食の回数は1日3回に進めていきます。赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から栄養をとるように体もかわってきます。
食べ物に興味を示すようになってきますので、手づかみできるような野菜等を用意してみま

