

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



令和5年 6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
17	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 お麩と玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
19	月	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	野菜入りにゅうめん	軟飯 スープ かれいとキャベツの煮物 スティック人参	高野豆腐と野菜入りにゅうめん
20	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 豚肉団子とさつま芋の煮物
21	水	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 しらすとほうれん草の煮物
22	木	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 豆腐とブロッコリーのだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 豆腐とブロッコリーの味噌煮 スティックさつま芋	軟飯 豚そぼろと大根の煮物
23	金	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 たらと白菜の煮物
24	土	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 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	青のり軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
26	月	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと大根のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ しらすと大根の味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物
27	火	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	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	鮭と野菜入り和風スパゲティ
28	水	お粥 スープ キャベツペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
29	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 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐とさつま芋の煮物
30	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 豆腐とキャベツの煮物

## 初期のポイント

重湯を3さじ程度食べられるようになったら、じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなどを柔らかく茹でてなめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどでのばしたものをゆっくり進めていきます。

## 中期のポイント

食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（お粥）・たんぱく質源（白身魚・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源（野菜）を組み合わせ進めていきましょう。

## 後期のポイント

食べむらや、味の好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせ、ゆっくりと進めていきましょう。赤ちゃんの味覚の幅が広がって、食習慣をつくるうえで大切な時期です。

