

令和5年 10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
2	月	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 鶏そぼろと人参の煮物
3	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	野菜パン スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 たらとかぼちゃの煮物
4	水	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	じゃが芋おじや	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 お麴とじゃが芋の煮物
5	木	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と白菜のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 豚肉団子と小松菜の煮物
6	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティックさつま芋	軟飯 しらすと大根の煮物
7	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麴と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ お麴と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物
10	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	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 さつま芋団子
11	水	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろ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 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 たらとほうれん草の煮物
12	木	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
13	金	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 しらすとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ しらすとブロッコリーの味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 お麴とキャベツの煮物
14	土	お粥 スープ 小松菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
16	月	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麴とキャベツのだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 お麴とキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
17	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 鶏ささみと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 スティックさつま芋	たらと野菜入りスープマカロニ
18	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	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
19	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麴と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ お麴と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 しらすと人参の煮物

令和5年 10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
20	金	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物
21	土	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	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麴と大根の煮物
23	月	お粥 スープ かぼちゃペースト キャベツペースト	お粥 スープ しらすとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
24	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	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の味噌煮 スティック大根	軟飯 たらと人参の煮物
25	水	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	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 お麴と白菜の煮物
26	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 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物
27	金	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	ミートソーススパゲティ風 スープ スティックじゃが芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
28	土	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
30	月	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麴と白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 お麴と白菜の煮物 スティック人参	青のり軟飯 ポテト団子
31	火	お粥 スープ かぼちゃペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 スープ 豆腐とかぼちゃの煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとブロッコリーの味噌煮

初期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるように
しましょう。早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよ
く、ゆったりと余裕のある時間に、少しずつ新しい食材
を試していきます。
離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を与えます。

中期のポイント

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上
下に動かせるようになっていきます。
舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを
覚える時期です。
食べる量ばかりを気にするのではなく、しっかり唇をとじ、

後期のポイント

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回
食へと進んでいき、歯茎でカミカミすることを覚えていきま
す。
始めは自然にカミカミできないこともあるので、

