

令和5年 12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	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 高野豆腐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 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらと大根の煮物
2	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 白菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎのケチャップ煮 白菜の煮物	軟飯 さつま芋団子
4	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 高野豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	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	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
5	火	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 スープ 鶏そぼろとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	野菜パン スープ 鶏そぼろとブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと人参の煮物
6	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩とキャベツの煮物
7	木	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 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
8	金	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 お麩と小松菜の煮物
9	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 お麩とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ お麩とほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろと大根の煮物
11	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	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物
12	火	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と大根の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと白菜の煮物
13	水	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	ブロッコリーおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 お麩とブロッコリーのケチャップ煮
14	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野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 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 鶏肉団子と人参の煮物
15	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 かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
16	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
18	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 白菜のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ お麩と小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 たらとじゃが芋の煮物
19	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの味噌煮
20	水	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 お麩とほうれん草の煮物
21	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと野菜入りスープマカロニ
22	金	お粥 スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいと小松菜の味噌煮 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物
23	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 さつま芋団子
25	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 しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみとブロッコリーの味噌煮
26	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	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 たらとかぼちゃの煮物
27	水	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん 小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん 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
28	木	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 しらす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 しらすとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物

初期のポイント

離乳食の舌触りに慣れ、飲み込む練習が進んできたら、徐々にペースト状の物を粗めにしていきます。この時、ざらつきに慣れず、食べ戻しがあるようなら、きれいなペーストに戻し、焦らず進めてい

中期のポイント

栄養的な配慮が必要になってくる時期です。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（粥類）・たんぱく質源（魚・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を上手に組み合わせていきます。いろいろな食品に慣れていきましょう。

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。少しくらい汚しても、自分で食べる練習を積極的にさせてあげます。

