

令和6年 2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 かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや 軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 豆腐とキャベツの煮物
2	金	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	ほうれん草おじや 軟飯 味噌汁 お麩と白菜のケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚肉団子とほうれん草の煮物
3	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	さつまいもおじや 軟飯 スープ しらすと人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 高野豆腐とさつまいもの煮物
5	月	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	きな粉おじや 軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティック人参	お麩と野菜入りスープマカロニ
6	火	お粥 スープ かぼちゃペースト 豆腐ペースト	丸パン粥 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 丸パン スープ 豆腐とかぼちゃの煮物 スティック大根	軟飯 たらとブロッコリーのケチャップ煮
7	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 しらすとキャベツのだし煮 人参のだし煮	大根おじや 軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と大根の煮物
8	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 白菜のだし煮	玉ねぎおじや 軟飯 スープ お麩とほうれん草の煮物 白菜の煮物	軟飯 レバー入り鶏肉団子と玉ねぎの味噌煮
9	金	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 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや 軟飯 スープ かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
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 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや 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 しらすとじゃが芋の煮物
13	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	人参おじや 軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 たらと人参の煮物
14	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	白菜おじや 軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と白菜の味噌煮
15	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 人参のだし煮	玉ねぎおじや 軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
16	金	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 大根のだし煮	カリフラワーおじや スパゲティナポリタン風 スープ スティック大根	軟飯 しらすとカリフラワーの煮物



日	曜	初期		中期		後期	
		お昼	お昼	午後	お昼	午後	
17	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮 さつまいものだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティックさつまいも	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物	
19	月	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	かぼちゃおじや	軟飯 スープ お麩と白菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 かぼちゃ団子	
20	火	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
21	水	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	大根おじや	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 鶏そぼろと大根の煮物	
22	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとかぶのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ かれいとかぶの味噌煮 スティック人参	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物	
24	土	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 お麩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 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	きな粉軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	
26	月	お粥 スープ 白菜ペースト さつまいもペースト	鶏そぼろと野菜入りたくたうどん 白菜のだし煮 さつまいものだし煮	白菜おじや	鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん 白菜の煮物 スティックさつまいも	軟飯 たらと白菜の煮物	
27	火	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	小松菜おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの味噌煮 スティック人参	軟飯 豚肉団子と小松菜の煮物	
28	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト かれいペースト	お粥 スープ かれい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 味噌汁 かれいとブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩とキャベツのケチャップ煮	
29	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとほうれん草の煮物	

初期のポイント

離乳食に慣れてきたら、徐々にペースト状のものを粗めにしていきます。粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いでしょう。食べのよくない野菜なども、お粥に混ぜてたべさせると自然に食べられるようになっていきます。

中期のポイント

形状はペーストから、細かく刻んだものになっていますが、少し粗めでも舌でつぶせる程度、芋類等はつぶしすぎないことも大切です。繊維の多い野菜は、やわらかく煮てからみじん切りにしたり、粗くつぶして与えるようにしましょう。

後期のポイント

この時期になると、歯茎と歯をつかってカミカミするようになります。みじん切りにすると、食べ物の形・大きさ・硬さがわからず、丸のみしやすいので、煮くずれる程度に煮て、必要であればスプーンで軽くつぶすなどで調節して与えます。

