

令和6年 4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		お昼	
				午後		午後	
1	月	お粥 スープ キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや		軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏肉団子と人参の煮物
2	火	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	玉ねぎおじや		軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
3	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 キャベツのだし煮	じゃが芋おじや		ミートソーススパゲティ風 スープ ブロッコリーの煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
4	木	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と大根のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや		軟飯 スープ お麩と大根の味噌煮 スティック人参	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
5	金	お粥 スープ キャベツペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや		軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐と大根の煮物
6	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや		軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	青のり軟飯 お麩とじゃが芋の煮物
8	月	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	ほうれん草おじや		軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろとほうれん草の煮物
9	火	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや		野菜パン スープ かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 お麩と白菜の煮物
10	水	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや		軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと大根の煮物
11	木	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	ブロッコリーおじや		軟飯 スープ お麩と白菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 豚肉団子とブロッコリーの煮物
12	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや		軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらとキャベツの煮物
13	土	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	きな粉おじや		軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックさつま芋	高野豆腐と野菜入りスープマカロニ
15	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 しらすとキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや		軟飯 スープ しらすとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
16	火	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	さつま芋おじや		軟飯 スープ 高野豆腐と白菜のケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 たらとさつま芋の煮物



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	
				午後		
17	水	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	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 お糰と小松菜の煮物
18	木	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 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 白菜の煮物	軟飯 しらすと人参の煮物
19	金	お粥 スープ キャベツペースト かれないペースト	お粥 スープ かれない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 かれないとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
20	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お糰と野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮 きゅうりのだし煮	かぼちゃおじや	お糰と野菜入り煮込みうどん スティック人参 スティックきゅうり	軟飯 豚肉団子とかぼちゃの煮物
22	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 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらとキャベツの煮物
23	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 しらすと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ しらすと白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 お糰と小松菜の煮物
24	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	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 豚肉団子と人参の煮物
25	木	お粥 スープ かれないペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれないとキャベツのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かれないとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
26	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 鶏そぼろ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	軟飯 味噌汁 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 しらすと玉ねぎの煮物
27	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お糰と白菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お糰と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
30	火	お粥 スープ かぼちゃペースト かれないペースト	お粥 スープ かれないとかぼちゃのだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれないとかぼちゃの煮物 小松菜の煮物	高野豆腐と野菜入り軟飯 スティックさつま芋

初期のポイント

- ・固さはポタージュ状～ジャム状
- ・離乳食を飲み込む練習
- ・まずは舌触りになれる

最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいがちですが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。唇を閉じて飲み込めたら1ステップ成長です。

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類をふやしていきましょう

中期になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物舌で押しつぶすことを覚えていきます。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらい
- ・味や固さにも好みが出てくる時期
- ・自分で食べる練習をしていきましょう

後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をかみかみするようになります。赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。

