

令和6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	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 高野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 高野豆腐と人参の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
3	月	お粥 スープ 人参ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	スパゲティナポリタン風 スープ かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物
4	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
5	水	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティック大根	しらすと野菜入り和風スパゲティ
6	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの青のり煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
7	金	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらとかぼちゃの煮物
8	土	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 きゅうりのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックきゅうり	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの味噌煮
10	月	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 しらすとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物
11	火	お粥 スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらと人参の煮物
12	水	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	野菜パン粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	かぼちゃおじや	野菜パン スープ 高野豆腐と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 レバー入り豚肉団子とかぼちゃのケチャップ煮
13	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
14	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 鶏そぼろとキャベツの煮物
15	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	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



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
17	月	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	野菜入りにゅうめん	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	たらと野菜入りにゅうめん
18	火	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
19	水	お粥 スープ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 鶏ささみとさつま芋の煮物
20	木	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティック大根	軟飯 しらすと白菜の煮物
21	金	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	鶏そぼろと野菜入りくたくたうどん かぼちゃのだし煮 ほうれん草のだし煮	じゃが芋おじや	鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん かぼちゃの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物
22	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	きな粉軟飯 お麩と白菜の煮物
24	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 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとさつま芋の煮物
25	火	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
26	水	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 しらす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 しらすとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 お麩と人参の煮物
27	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物
28	金	お粥 スープ かぼちゃペースト きゅうりペースト	お粥 スープ お麩とかぼちゃのだし煮 きゅうりのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩とかぼちゃの煮物 スティックきゅうり	軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物
29	土	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 スティック人参	青のり軟飯 しらすとじゃが芋の煮物

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。

