

令和6年 9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 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
3	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 かぼちゃのだし煮	きゅうりおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 しらすときゅうりの煮物
4	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	きな粉おじや	軟飯 スープ 豆腐と人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	豚そぼろと野菜入りスープマカロニ
5	木	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	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの青のり煮 スティック大根	軟飯 お麩と小松菜の煮物
6	金	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとなすのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいとなすの味噌煮 スティック人参	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
7	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	じゃが芋おじや	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
9	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 たらとキャベツの煮物
10	火	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	なすおじや	軟飯 味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏肉団子となすの煮物
11	水	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 かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ かれいと白菜のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
12	木	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 豆腐と玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物
13	金	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ しらすとじゃが芋の煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
14	土	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼 午後		お昼 午後	
17	火	お粥 スープ かれいペースト じゃが芋ペースト		お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮		人参おじや	
18	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト		お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 人参のだし煮		玉ねぎおじや	
19	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 豆腐とキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮		ほうれん草おじや	
20	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト		お粥 スープ 鮭と小松菜のだし煮 大根のだし煮		きな粉おじや	
21	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 高野豆腐と人参のだし煮 さつま芋のだし煮		玉ねぎおじや	
24	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 お麩とキャベツのだし煮 大根のだし煮		人参おじや	
25	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		玉ねぎおじや	
26	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		キャベツおじや	
27	金	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	
28	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		大根おじや	
30	月	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト		鶏ささみと野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮 かぼちゃのだし煮		さつま芋おじや	
		軟飯 スープ かれいとキャベツの煮物 スティックじゃが芋		軟飯 スープ かれいとキャベツの煮物 スティックじゃが芋		軟飯 スープ かれいとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	
		軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の煮物 スティック人参		軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の煮物 スティック人参		軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の煮物 スティック人参	
		軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物		軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物		軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	
		軟飯 味噌汁 鮭と小松菜の煮物 スティック大根		軟飯 味噌汁 鮭と小松菜の煮物 スティック大根		軟飯 味噌汁 鮭と小松菜の煮物 スティック大根	
		軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティックさつま芋		軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティックさつま芋		軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティックさつま芋	
		軟飯 スープ お麩とキャベツの味噌煮 スティック大根		軟飯 スープ お麩とキャベツの味噌煮 スティック大根		軟飯 スープ お麩とキャベツの味噌煮 スティック大根	
		軟飯 スープ 豆腐と白菜の煮物 スティック人参		軟飯 スープ 豆腐と白菜の煮物 スティック人参		軟飯 スープ 豆腐と白菜の煮物 スティック人参	
		軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根		軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根		軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	
		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 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋		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 スープ 高野豆腐と白菜の煮物 スティック人参		軟飯 スープ 高野豆腐と白菜の煮物 スティック人参		軟飯 スープ 高野豆腐と白菜の煮物 スティック人参	
		軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根		軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根		軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	
		軟飯 スープ 鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 かぼちゃの煮物		軟飯 スープ 鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 かぼちゃの煮物		軟飯 スープ 鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 かぼちゃの煮物	

初期のポイント

離乳食を開始したばかりの赤ちゃんは、まだミルク以外の食べ物を飲み込むことに慣れていません。嫌がって口の中にあるものを舌で押し出そうとすることがあります。食べ物が嫌いなわけではないので、赤ちゃんの機嫌の良いときを見計らって根気強く試してみましょう。

中期のポイント

月齢が大きくなったからといって、固いものや大きいものがすぐに食べられるわけではありません。急に形態を変えると赤ちゃんもびっくりしてしまいます。段階を移行するときは、ドロドロ状にみじん切りのものを混ぜるなどして徐々に変化をつけていきましょう。

後期のポイント

赤ちゃんは食べ物に対して興味津々です。手でつかんだりつぶしたりしながら、手を使って食べ物を口に運ぶことを覚え喜びます。芋や人参など形にしやすいものをスティック状などにして、手づかみ食べや前歯で噛みとる練習ができるメニューを用意してあげましょう。

