

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



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		午後	
18	金	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		人参おじや	
19	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 お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		大根おじや	
21	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮		人参おじや	
22	火	お粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト		お粥 スープ しらすと人参のだし煮 小松菜のだし煮		玉ねぎおじや	
23	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 お麩とほうれん草のだし煮 大根のだし煮		人参おじや	
24	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		玉ねぎおじや	
25	金	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト		お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮		人参おじや	
26	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 お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		白菜おじや	
28	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 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 大根のだし煮		じゃが芋おじや	
29	火	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 しらすと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮		人参おじや	
30	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		さつま芋おじや	
31	木	お粥 スープ かぼちゃペースト 大根ペースト		お粥 スープ 鶏ささみとかぼちゃのだし煮 大根のだし煮		ブロッコリーおじや	
		軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 小松菜の煮物		軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋		軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
		軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋		軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物		軟飯 お麩と人参の煮物	
		軟飯 スープ しらすと人参の煮物 小松菜の煮物		軟飯 スープ ほうれん草の煮物 スティック大根		軟飯 豚そぼろと人参の煮物	
		軟飯 スープ 豆腐と白菜のケチャップ煮 スティック人参		軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティックさつま芋		軟飯 鶏そぼろと人参の煮物	
		軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋		軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋		軟飯 鶏ささみと白菜の煮物	
		ソフトソースパゲティ風 スープ スティック大根		軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋		軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
		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 さつま芋の煮物 スティック人参		軟飯 鶏そぼろとさつま芋の煮物	
		軟飯 スープ 鶏ささみとかぼちゃの味噌煮 スティック大根		軟飯 スープ お麩とブロッコリーの煮物		軟飯 お麩とブロッコリーの煮物	

初期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるようにしましょう。早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりと余裕のある時間に、少しずつ新しい食材を試していきましょう。
離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を与えます。

中期のポイント

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上下に動かせるようになっていきます。
舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを覚える時期です。食べる量ばかりを気にするのではなく、しっかり唇をとり、食べ物をつぶし、呑み込んでいるかどうか、見てあげてください。

後期のポイント

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回食へと進んでいき、歯茎でカミカミすることを覚えていきます。
始めは自然にカミカミできないこともあるので、大人が実際に食べ物をカミカミして見せてあげましょう。

