

令和7年 1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
4	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ しらすと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物
6	月	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 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん かぼちゃの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩とキャベツの煮物
7	火	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	かぶおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 鮭とかぶの煮物
8	水	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	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろと人参の煮物
9	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と大根の煮物
10	金	お粥 スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 スティックじゃが芋 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
11	土	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 高野豆腐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 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
14	火	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
15	水	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	野菜パン粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	かぶおじや	野菜パン スープ 高野豆腐と小松菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子とかぶの煮物
16	木	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩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 お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
17	金	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	白菜おじや	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物



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

初期のポイント

この時期、最初は母乳を飲むように口を開けたままなので、口からこぼれてしまいますが、だんだん慣れてきますので、1さじずつ、あせらずにゆっくりと進めていきましょう。慣れてきたら3さじ、4さじと量を増やすようにします。

中期のポイント

7~8ヶ月になると、1日2回食になり、食べむらも出てきます。昨日はよく食べたのに今日はまったく食べないということもありますが、食事を無理強いしたり、急いだとすると、嫌がって食べなくなる事があります。食べないからといって、好きなものだけ多く与えたりすると、離乳食が進みにくくなりかねないので、注意していきましょう。

後期のポイント

そろそろ3回食に進む頃です。この頃は、自分の手に持って食べ物を口に運ぶことを覚えます。中期からの移行で、徐々に大きくできる芋類などは、スティック状にして手づかみ食べや、前歯で噛み取る練習のできる形のメニューを用意していきます。

