

令和7年 2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 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ しらすと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
3	月	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティック人参	きな粉軟飯 高野豆腐と大根の煮物
4	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏ささみとさつま芋の煮物
5	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすと白菜の煮物
6	木	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	丸パン粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	丸パン スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
7	金	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
8	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 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と玉ねぎのケチャップ煮
10	月	お粥 スープ 人参ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
12	水	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 お麩と大根の煮物
13	木	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	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 レバー入り豚肉団子とキャベツの煮物
14	金	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	カリフラワーおじや	スパゲティナポリタン風 スープ ブロッコリーの煮物	軟飯 しらすとカリフラワーの煮物
15	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
		お昼		午後		午後	
17	月	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 お麩と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 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	
18	火	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 お麩と大根の煮物	
19	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 豆腐とキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物	
20	木	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 スープ 鶏ささみと人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 たらとキャベツの煮物	
21	金	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 高野豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとさつま芋の煮物	
22	土	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物	
25	火	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん さつま芋のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックさつま芋 スティックじゃが芋	軟飯 たらと白菜の煮物	
26	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物	
27	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 かれいと大根のだし煮 小松菜のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと大根の煮物 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物	
28	金	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとほうれん草の煮物	

初期のポイント

離乳食に慣れてきたら、徐々にペースト状のものを粗めにしていきます。粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いでしょう。食べのよくない野菜なども、お粥に混ぜてたべさせると自然に食べられるようになっていきます。

中期のポイント

形状はペーストから、細かく刻んだものになっていますが、少し粗めでも舌でつぶせる程度、芋類等はつぶしすぎないことも大切です。繊維の多い野菜は、やわらかく煮てからみじん切りにしたり、粗くつぶして与えるようにしましょう。

後期のポイント

この時期になると、歯茎と歯をつかってカミカミするようになります。みじん切りにすると、食べ物の形・大きさ・硬さがわからず、丸のみしやすいので、煮くずれる程度に煮て、必要であればスプーンで軽くつぶすなどして調節して与えます。

