

令和7年 3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	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 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		玉ねぎおじや	
3	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 鮭とキャベツのだし煮 大根のだし煮		人参おじや	
4	火	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト		お粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮		白菜おじや	
5	水	お粥 スープ かれいペースト きゅうりペースト		お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮		大根おじや	
6	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 白菜のだし煮		じゃが芋おじや	
7	金	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト		野菜パン粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮		玉ねぎおじや	
8	土	お粥 スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト		お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 ほうれん草のだし煮		きゅうりおじや	
10	月	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		キャベツおじや	
11	火	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		玉ねぎおじや	
12	水	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 白菜のだし煮		じゃが芋おじや	
13	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト 大根ペースト		お粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 大根のだし煮		玉ねぎおじや	
14	金	お粥 スープ 大根ペースト 小松菜ペースト		お粥 スープ しらすと大根のだし煮 小松菜のだし煮		白菜おじや	
15	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 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	
						軟飯 スープ 鮭とキャベツの煮物 スティック大根	
						軟飯 味噌汁 鶏ささみとじゃが芋の煮物 スティック人参	
						軟飯 スープ かれいと玉ねぎの煮物 スティックきゅうり	
						軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 白菜の煮物	
						軟飯 スープ 野菜パン スープ しらすとキャベツのケチャップ煮 かぼちゃの煮物	
						軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 ほうれん草の煮物	
						軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	
						軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	
						軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 白菜の煮物	
						軟飯 スープ 鶏ささみとブロッコリーのケチャップ煮 スティック大根	
						軟飯 味噌汁 しらすと大根の煮物 小松菜の煮物	
						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 かれいと玉ねぎの煮物	
						軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
						軟飯 しらすと白菜の煮物	
						軟飯 お麩と大根の煮物	
						軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物	
						軟飯 お麩ときゅうりの煮物	
						軟飯 しらすとキャベツの煮物	
						軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
						軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物	
						軟飯 たらと玉ねぎの煮物	
						軟飯 お麩と白菜の煮物	
						軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物	





		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
17	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 大根のだし煮	玉ねぎおじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 スティック大根	軟飯 お麩と玉ねぎの味噌煮
18	火	お粥 スープ かれいペースト きゅうりペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティックきゅうり	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物
19	水	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	玉ねぎおじや	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 たらと玉ねぎの煮物
21	金	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 スープ 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
22	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
24	月	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 かれいと人参の煮物
25	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
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	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとほうれん草の煮物
27	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	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物
28	金	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩と小松菜の煮物
29	土	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物
31	月	お粥 スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	しらすと野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	しらすと野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 スティック人参	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物

初期のポイント

この時期の離乳食から摂るエネルギーや栄養素については、ミルクで補えるので、特に問題はありません。まずは離乳食に慣れていく事が大切です。全部食べられなくても、離乳食の舌触りや食感に慣れ、飲み込む練習を進めていきます。

中期のポイント

市販のベビーフードを使用することもできますが、多種類の食材を使用した製品は、それぞれの食材の味や固さがわかりにくくなります。この時期は、それぞれの食材の味がわかる程度の食材の使用が望まれます。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。自分で食べる場合は、少しくらい汚しても、食べる練習を積極的にさせてあげましょう。

