

令和7年 4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	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	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏肉団子とキャベツの煮物
2	水	お粥 スープ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	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	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
3	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	キャベツおじや	ミートソーススパゲティ風 スープ ブロッコリーの煮物	軟飯 しらすとキャベツの煮物
4	金	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ かれいとじゃが芋の味噌煮 スティック人参	軟飯 お麩と大根の煮物
5	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 鶏ささみと人参の煮物
7	月	お粥 スープ 大根ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 きゅうりのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 スティックきゅうり	軟飯 お麩とキャベツの煮物
8	火	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐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 高野豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
9	水	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 かれいと玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
10	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ 豆腐と白菜のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物
11	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
12	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物
14	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	キャベツおじや	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 お麩とキャベツの煮物
15	火	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	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	鶏ささみと野菜入りスープマカロニ
16	水	お粥 スープ 大根ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ しらすと大根のだし煮 ブロッコリーのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ しらすと大根の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
				午後		午後	
17	木	お粥 スープ 人参ペースト かぼちゃペースト		お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 かぼちゃのだし煮		小松菜おじや	
18	金	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト		お粥 スープ かれいとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮		キャベツおじや	
19	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 高野豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮		玉ねぎおじや	
21	月	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト		お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 人参のだし煮		じゃが芋おじや	
22	火	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト		お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮		人参おじや	
23	水	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		ほうれん草おじや	
24	木	お粥 スープ 大根ペースト 豆腐ペースト		お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 ぎゅうりのだし煮		じゃが芋おじや	
25	金	お粥 スープ ブロッコリーペースト かれいペースト		お粥 スープ かれいとブロッコリーのだし煮 人参のだし煮		キャベツおじや	
26	土	お粥 スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト		お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮		玉ねぎおじや	
28	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト		お麩と野菜入りくたくたうどん かぼちゃのだし煮 人参のだし煮		ほうれん草おじや	
30	水	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト		お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮		玉ねぎおじや	

初期のポイント

- ・固さはポタージュ状～ジャム状
- ・離乳食を飲み込む練習
- ・まずは舌触りになれる

最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいがちですが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。唇を閉じて飲み込めたら1ステップ成長です。

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類をふやしていきましょう

中期になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押しつぶすことを覚えていきます。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらい
- ・味や固さにも好みが出てくる時期
- ・自分で食べる練習をしていきましょう

後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をかみかみするようになります。赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。

