

令和7年 5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	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 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物
2	金	お粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 キャベツの煮物	軟飯 豚肉団子と人参の煮物
7	水	お粥 スープ かれいペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
8	木	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	キャベツおじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとキャベツの煮物
9	金	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	白菜おじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 鶏肉団子と白菜の煮物
10	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
12	月	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 お麩と玉ねぎのケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
13	火	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物
14	水	お粥 スープ かれいペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 豚そぼろと人参の煮物
15	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	丸パン粥 スープ 鶏そぼろとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	丸パン スープ 鶏そぼろとブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩とキャベツの煮物
16	金	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏ささみとさつま芋の煮物
17	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物



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

初期のポイント

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日同じ時間にあげましょう。最初に与える食品は、おもゆ、お粥などのでんぷん質の食品で慣らしていきます。

中期のポイント

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の1日2回あげましょう。口に入れた食べ物を舌でつぶして飲み込む練習をします。様子を見ながらザラザラ・ツブツブの状態から進めていきましょう。

後期のポイント

離乳食の回数は1日3回に進めていきます。赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から栄養をとるように体もかわってきます。食べ物に興味を示すようになってきますので、手づかみできるような野菜等を用意してみましょう。

