

令和7年 6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
2	月	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩とじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩とじゃが芋の煮物 スティック人参
3	火	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	白菜おじや	スパゲティナポリタン風 スープ かぼちゃの煮物
4	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 豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋
5	木	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	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根
6	金	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参
7	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
9	月	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 しらすとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物
10	火	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 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋
11	水	お粥 スープ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ 豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物
12	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 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋
13	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物
14	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
16	月	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 きゅうりのだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティックきゅうり

令和7年 6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
17	火	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	野菜入りにゅうめん	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティックさつま芋 鶏ささみと野菜入りにゅうめん
18	水	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	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根 軟飯 鶏肉団子とじゃが芋の煮物
19	木	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	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティックきゅうり 軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物
20	金	お粥 スープ きゅうりペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ しらすときゅうりのだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすときゅうりの煮物 かぼちゃの煮物 軟飯 お麴と玉ねぎの煮物
21	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
23	月	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 しらすとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 スティックじゃが芋 軟飯 お麴と小松菜の煮物
24	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 かれいと玉ねぎの味噌煮 スティック人参 軟飯 鶏そぼろとほうれん草のケチャップ煮
25	水	お粥 スープ 豆腐ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 きゅうりのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツのケチャップ煮 スティックきゅうり 軟飯 お麴と人参の煮物
26	木	お粥 スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 かぼちゃの煮物 軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
27	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 しらすとキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ しらすとキャベツの煮物 スティック人参 青のり軟飯 お麴とじゃが芋の煮物
28	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
30	月	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティックさつま芋 軟飯 お麴と白菜の煮物

初期のポイント

重湯を3さじ程度食べられるようになったら、じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなどを柔らかく茹でてなめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどでのばしたものをゆっくり進めていきます。

中期のポイント

食品の種類を増やすとともに、エネルギー源(お粥)・たんぱく質源(白身魚・肉・豆腐など)・ビタミンやミネラル源(野菜)を組み合わせ進めていきましょう。

後期のポイント

食べむらや、味の好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせ、ゆっくりと進めていきましょう。赤ちゃんの味覚の幅が広がって、食習慣をつくるうえで大切な時期です。

