

令和7年 7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 トマトペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とトマトのだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とトマトの煮物 スティック大根 しらすと野菜入りスープマカロニ
2	水	お粥 スープ かれいペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ かれいとなすのだし煮 ブロッコリーのだし煮	小松菜おじや	軟飯 お麩と小松菜の煮物 かれいと野菜入り和風スパゲティ スープ ブロッコリーの煮物
3	木	お粥 スープ 大根ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 高野豆腐と大根のだし煮 きゅうりのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 高野豆腐と大根の煮物 スティックきゅうり 軟飯 豚そぼろとほうれん草の煮物
4	金	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	きゅうりおじや	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 スティック人参 軟飯 お麩ときゅうりの煮物
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 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティック大根 軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
8	火	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	人参おじや	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 高野豆腐と人参の煮物
9	水	お粥 スープ トマトペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とトマトのだし煮 きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐とトマトの煮物 スティックきゅうり 軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
10	木	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 スープ しらすと玉ねぎのケチャップ煮 スティック人参 軟飯 お麩とキャベツの煮物
11	金	お粥 スープ なすペースト キャベツペースト	お粥 スープ 高野豆腐となすのだし煮 キャベツのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐となすの煮物 キャベツの煮物 軟飯 たらとほうれん草の煮物
12	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
14	月	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 小松菜の煮物 きな粉軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
15	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐となすのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐となすの煮物 スティック人参 軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
16	水	お粥 スープ トマトペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとトマトのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとトマトの煮物 スティックじゃが芋 軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物

令和7年 7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	木	お粥 スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 かぼちゃの煮物
18	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	野菜入りにゅうめん	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティック人参
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	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
22	火	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティック大根
23	水	お粥 スープ キャベツペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 きゅうりのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの味噌煮 スティックきゅうり
24	木	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	きな粉おじや	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草のケチャップ煮 スティック大根
25	金	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 きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 スティックきゅうり
26	土	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック大根
28	月	お粥 スープ なすペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩となすのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 味噌汁 お麩となすの煮物 スティック人参
29	火	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物
30	水	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 しらすとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 スティックさつま芋
31	木	お粥 スープ 大根ペースト ブロッコリーペースト	野菜パン粥 スープ 鶏ささみと大根のだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	野菜パン スープ 鶏ささみと大根のケチャップ煮 ブロッコリーの煮物

初期のポイント

この時期のエネルギーや栄養素は、まだ母乳やミルクから主に得られています。
まずは、離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることが大切です。

中期のポイント

この時期、食べムラも出てきます。無理強いしたり急かしたりすると、嫌がって食べなくなることがあります。赤ちゃんにも日によって食欲のある時とない時があるので、個人のペースに合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

使用食材も増えてきます。たんぱく質性食品はアレルギーの注意が必要なので、過度に与えずぎないように注意して進めていきましょう。
食べる量には個人差があります。食が細くても、体重が順調に増えて赤ちゃんが元気なら大丈夫です。

