

令和7年 8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	金	お粥 スープ ブロッコリーペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいとブロッコリーのだし煮 小松菜のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいとブロッコリーの煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
2	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
4	月	お粥 スープ かぼちゃペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとかぼちゃのだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとかぼちゃの煮物 スティック大根	軟飯 お麩とキャベツの煮物
5	火	お粥 スープ キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚肉団子と大根の煮物
6	水	お粥 スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	丸パン粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	丸パン スープ 鶏ささみと白菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
7	木	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	なすおじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 スティック人参	軟飯 たらとなすの煮物
8	金	お粥 スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	かれいと野菜入りくたくたうどん ほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	かれいと野菜入り煮込みうどん ほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物
9	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
12	火	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 お麩とキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
13	水	お粥 スープ 大根ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏ささみと大根のだし煮 きゅうりのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと大根の煮物 スティックきゅうり	軟飯 お麩とさつま芋の煮物
14	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
15	金	お粥 スープ かれいペースト キャベツペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 キャベツのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 鶏ささみとさつま芋の煮物
16	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

令和7年 8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
18	月	お粥 スープ 白菜ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 お麩と白菜の煮物 スティックきゅうり	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物
19	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	なすおじや	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 高野豆腐となすの煮物
20	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 鶏ささみ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 鶏ささみとキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
21	木	お粥 スープ なすペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐となすのだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐となすの煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏肉団子と人参の煮物
22	金	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	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
23	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
25	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト きゅうりペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎのケチャップ煮 スティックきゅうり	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
26	火	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの味噌煮
27	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 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩とさつま芋の煮物
28	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 たらとじゃが芋の煮物
29	金	お粥 スープ なすペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ しらすとなすのだし煮 ほうれん草のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすとなすの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
30	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

初期のポイント

新しい食材を試す時は1日1匙から始めてみましょう。
2～3日続けて食べてみて問題ないようなら、
2匙、3匙と量を増やしていきます。3匙食べられたら、次の食材を試してみましょう。
調味料は使用せず、素材の風味を活かしましょう。

中期のポイント

赤ちゃんの味覚が発達する時期です。
様々な食材の味を体験させてあげましょう。
調味料はまだ使用しません。素材本来の味を活かし「だし」でうま味を追加してあげましょう。

後期のポイント

少量であれば調味料も使えるようになります。
しかし、赤ちゃんの体はまだ完成されていません。
味の濃いものは未熟な腎臓や消化器に負担をかけてしまいます。あくまでも素材の味を活かして、調味料の使用は風味付け程度にしましょう。

