

令和7年 10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	水	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麴とキャベツのだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ お麴とキャベツの味噌煮 スティック大根	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
2	木	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト	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 味噌汁 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	金	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 かれいと小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
4	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
6	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとさつま芋の煮物
7	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 たらとじゃが芋のケチャップ煮
8	水	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麴と白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ お麴と白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 しらすと人参の煮物
9	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 豆腐と玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティックきゅうり	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
10	金	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	野菜パン粥 スープ かれいと人参のだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	野菜パン スープ かれいと人参のケチャップ煮 小松菜の煮物	軟飯 鶏肉団子と大根の煮物
11	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
14	火	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	人参おじや	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 お麴と人参の煮物
15	水	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	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
16	木	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	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックきゅうり	軟飯 たらと人参の煮物

令和7年 10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	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 しらすと白菜の煮物
18	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
20	月	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 かれいと小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物
21	火	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	さつま芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	軟飯 豚肉団子とさつま芋の煮物
22	水	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
23	木	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	小松菜おじや	軟飯 スープ お麩と人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 たらと小松菜の煮物
24	金	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 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティックきゅうり	軟飯 しらすと白菜の煮物
25	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
27	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 鶏そぼろと人参のだし煮 きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	ミートソーススパゲティ風 スープ スティックきゅうり	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
28	火	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	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物
29	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとさつま芋の煮物
30	木	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	きな粉おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の煮物 ほうれん草の煮物	高野豆腐と野菜入りスープマカロニ
31	金	お粥 スープ かぼちゃペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏ささみとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとかぼちゃの味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 お麩とブロッコリーの煮物

初期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるようにしましょう。
早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりと余裕の
ある時間に、少しずつ新しい食材を試していきましょう。
離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を与えます。

中期のポイント

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上下に動かせるよ
うになっていきます。
舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを覚える時期です。
食べる量ばかりを気にするのではなく、しっかり唇をとり、食べ物をつぶし、
呑み込めているかどうか、見てあげてください。

後期のポイント

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回食へと進
んでいき、歯茎でカミカミすることを覚えていきます。
始めは自然にカミカミできないこともあるので、
大人が実際に食べ物をカミカミして見せてあげましょう。
赤ちゃんはしっかり見て真似してくれます。

