

令和7年 11月



離乳食献立表



こおぎ保育園

		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼 午後
1	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参
4	火	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	人参おじや	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
5	水	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 かぼちゃの煮物
6	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	きな粉おじや	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
7	金	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お鮎と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ お鮎と白菜の煮物 小松菜の煮物
8	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
10	月	お粥 スープ 人参ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと野菜入りくたくたうどん 大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	かれいと野菜入り煮込みうどん スティック大根 スティックじゃが芋
11	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お鮎と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お鮎と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物
12	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜の味噌煮 スティック人参
13	木	お粥 スープ 人参ペースト かぶペースト	丸パン粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 かぶのだし煮	キャベツおじや	丸パン スープ 鶏ささみと人参の煮物 かぶの煮物
14	金	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鮭と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鮭と白菜の味噌煮 ほうれん草の煮物
15	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





		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼 午後
17	月	お粥 スープ じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ お麩とじゃが芋のだし煮 ほうれん草のだし煮	かぶおじや	軟飯 味噌汁 お麩とじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮物
18	火	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の煮物 スティック人参
19	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋
20	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物
21	金	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 かれいと大根のだし煮 ブロッコリーのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと大根の煮物 ブロッコリーの煮物
22	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
25	火	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋
26	水	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 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティック大根
27	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 ほうれん草の煮物
28	金	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	スパゲティナポリタン風 スープ スティックさつま芋
29	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参

初期のポイント

- ・固さはバタージュ状～ジャム状
- ・離乳食を飲みこむ練習
- ・まずは舌触りになれる

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、お粥などのでんぷん質の食品で慣らしていきます。3さじ程度食べられるようになったら、いも類や野菜（じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなど）をやわ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

- ・固さは舌でつぶせる程度、お豆腐くらいが目安
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類を増やしていきましょう

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。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・お肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を組み合わせ）に進めていきましょう。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらいが目安
- ・味や固さにも好みが出てくる時期
- ・自分で食べる練習をしていきましょう

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。

