

令和7年 12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	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物
2	火	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 大根のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティック大根
3	水	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	野菜パン粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	野菜パン スープ しらすと小松菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋
4	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ お麩とほうれん草の煮物 スティック人参
5	金	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 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根
6	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
8	月	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	大根おじや	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
9	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋
10	水	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ かれいとキャベツの煮物 小松菜の煮物
11	木	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	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩とじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮物
12	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参
13	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
15	月	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくうどん さつま芋のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックさつま芋 スティックじゃが芋
16	火	お粥 スープ キャベツペースト かぶペースト	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 かぶのだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 かぶの煮物
					たらと野菜入りスープマカロニ

令和7年 12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	水	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜のケチャップ煮 ほうれん草の煮物	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの味噌煮
18	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 かれいとお根のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいとお根の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
19	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と白菜の煮物
20	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
22	月	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいとお菜のだし煮 小松菜のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ かれいとお菜の味噌煮 小松菜の煮物	きな粉軟飯 高野豆腐と人参の煮物
23	火	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 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
24	水	お粥 スープ じゃが芋ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 きゅうりのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとじゃが芋の煮物 スティックきゅうり	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
25	木	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ お麩とお菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ お麩とお菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
26	金	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
27	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	軟飯 鶏ささみときゅうりの煮物

初期のポイント

離乳食の舌触りに慣れ、飲み込む練習が進んできたら、徐々にペースト状の物を粗めにしていきます。この時、ざらつきに慣れず、食べ戻しがあるようなら、きれいなペーストに戻し、焦らず進めていく事が大切です。粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いでしょう。

中期のポイント

栄養的な配慮が必要になってくる時期です。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（粥類）・たんぱく質源（魚・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を上手に組み合わせしていきます。いろいろな食品に慣れていきましょう。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。少しくらい汚しても、自分で食べる練習を積極的にさせてあげます。スティック状のものなどを用意するとよいでしょう。

