

令和8年 1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
5	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鮭と人参のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鮭と人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
6	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	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	きな粉軟飯 鶏ささみと人参の煮物
7	水	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 かれいと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	かぶおじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐とかぶの煮物
8	木	お粥 スープ キャベツペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐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 豆腐とキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 たらと人参の煮物
9	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん かぼちゃのだし煮	白菜おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物
10	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
13	火	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
14	水	お粥 スープ 小松菜ペースト かぶペースト	野菜パン粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 かぶのだし煮	じゃが芋おじや	野菜パン スープ しらすと小松菜のケチャップ煮 かぶの煮物	軟飯 豚肉団子とじゃが芋の煮物
15	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 かれいとキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
16	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 しらすと白菜の煮物
17	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

令和8年 1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
19	月	お粥 スープ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏ささみとかぼちゃのだし煮 ブロッコリーのだし煮	かぶおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとかぼちゃの煮物 ブロッコリーの煮物
20	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 スティック大根
21	水	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お糰と野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 お糰と野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 スティック人参
22	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	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 ほうれん草の煮物
23	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	きな粉おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 スティック人参
24	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
26	月	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お糰と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 お糰と人参の煮物 スティックじゃが芋
27	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティック大根
28	水	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	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物
29	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいと白菜のケチャップ煮 スティック人参
30	金	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ スープ スティック大根
31	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

この時期、最初は母乳を飲むように口を開けたままなので、口からこぼれてしまいますが、だんだん慣れてきますので、1さじずつあせらずにゆっくりと進めていきましょう。慣れてきたら3さじ、4さじと量を増やすようにします。

中期のポイント

7～8ヶ月になると、1日2回食になり、食べむらも出てきます。昨日はよく食べたのに今日はまったく食べないということもありますが、食事を無理強いしたり、急いだりすると、嫌がって食べなくなる事があります。食べないからといって、好きなものだけ多く与えたりすると、離乳食が進みにくくなりかねないので、注意していきましょう。

後期のポイント

そろそろ3回食に進む頃です。この頃は、自分の手に持って食べ物を口に運ぶことを覚えます。中期からの移行で、徐々に大きくできる芋類などは、スティック状にして手づかみ食べや、前歯で噛み取る練習のできる形のメニューを用意していきます。

