

令和8年 2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
2	月	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	さつまいもおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐とさつまいもの煮物
3	火	お粥 スープ かれいペースト きゅうりペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 きゅうりのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックきゅうり	軟飯 お麩と白菜の煮物
4	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 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
5	木	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ お麩と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
6	金	お粥 スープ 白菜ペースト さつまいもペースト	鶏そぼろと野菜入りくたくたうどん さつまいものだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん スティックさつまいも スティック人参	軟飯 たらと白菜の煮物
7	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
9	月	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	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩とかぼちゃの煮物
10	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとほうれん草の煮物
12	木	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 たらと人参の煮物
13	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物
14	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
16	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
17	火	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜のケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
18	水	お粥 スープ キャベツペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 スープ しらすとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 お麩ときゅうりの煮物
19	木	お粥 スープ 人参ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ かれいと人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとさつま芋の煮物
20	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	丸パン粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	大根おじや	丸パン スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 たらと大根の煮物
21	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
24	火	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と大根のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ お麩と大根の煮物 スティック人参	軟飯 レバー入り豚肉団子とじゃが芋の味噌煮
25	水	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 かれいと人参のだし煮 ほうれん草のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 ほうれん草の煮物	きな粉軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
26	木	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	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすと小松菜の煮物
27	金	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	キャベツおじや	スパゲティナポリタン風 スープ ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩とキャベツの煮物
28	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 鶏そぼろときゅうりの煮物

初期のポイント

離乳食に慣れてきたら、徐々にペースト状のものを粗めにしていきます。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。食べのよくない野菜なども、お粥に混ぜてたべさせると自然に食べられるようになっていきます。

中期のポイント

形状はペーストから、細かく刻んだものになっていますが、少し粗めでも舌でつぶせる程度、芋類等はつぶしすぎないことも大切です。  
繊維の多い野菜は、やわらかく煮てからみじん切りにしたり、粗くつぶして与えるようにしましょう。

後期のポイント

この時期になると、歯茎と歯をつかってカミカミするようになります。みじん切りにすると、食べ物の形・大きさ・硬さがわからず、丸のみしやすいので、煮くずれる程度に煮て、必要であればスプーンで軽くつぶすなどして調節して与えます。

