

令和7年 9月



離乳食献立表



誓和保育園

		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 大根ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物
2	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 しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
3	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 お麩とキャベツのだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや ヨーグルト	軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの青のり煮 スティック大根	小松菜軟飯 ヨーグルト
4	木	お粥 スープ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩とキャベツの煮物
5	金	お粥 スープ かれいペースト なすペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 なすのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 なすの煮物	軟飯 鶏そぼろとさつま芋の煮物
6	土	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	赤ちゃんせんべい	スパゲティナポリタン風 スープ スティックじゃが芋	赤ちゃんせんべい
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 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
9	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 かれいと白菜のだし煮 きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 スティックきゅうり	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物
10	水	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	白菜おじや	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 お麩と白菜の煮物
11	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
12	金	お粥 スープ なすペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとなすのだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとなすの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 たらと人参の煮物
13	土	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お麩と野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮	赤ちゃんせんべい	お麩と野菜入り煮込みうどん 人参の煮物	赤ちゃんせんべい
16	火	お粥 スープ 大根ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ しらすと大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ しらすと大根の味噌煮 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物

令和7年 9月



離乳食献立表



誓和保育園

		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼
17	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじゃ	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参
18	木	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじゃ	軟飯 スープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋
19	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 かれいと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじゃ	野菜パン スープ かれいと玉ねぎのだし煮 小松菜の煮物
20	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	赤ちゃんせんべい	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティックじゃが芋
22	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鮭と小松菜のだし煮 人参のだし煮	白菜おじゃ	軟飯 味噌汁 鮭と小松菜の煮物 スティック人参
24	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 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	きな粉おじゃ	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋
25	木	お粥 スープ 白菜ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 きゅうりのだし煮	小松菜おじゃ	軟飯 スープ お麩と白菜の煮物 スティックきゅうり
26	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	キャベツおじゃ	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参
27	土	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	赤ちゃんせんべい	スパゲティナポリタン風 スープ スティックじゃが芋
29	月	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	鶏そぼろと野菜入りくたくうどん じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじゃ	鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋
30	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 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじゃ	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物

初期のポイント

離乳食を開始したばかりの赤ちゃんは、まだミルク以外の食べ物を飲み込むことに慣れていません。嫌がって口の中にあるものを舌で押し出そうとすることがあります。食べ物が嫌いなわけではないので、赤ちゃんの機嫌の良いときを見計らって根気強く試してみましょう。

中期のポイント

月齢が大きくなったからといって、固いものや大きいものがすぐに食べられるわけではありません。急に形態を変えると赤ちゃんもびっくりしてしまいます。段階を移行するときは、ドロドロ状にみじん切りのものを混ぜるなどして徐々に変化をつけていきましょう。

後期のポイント

赤ちゃんは食べ物に対して興味津々です。手でつかんだりつぶしたりしながら、手を使って食べ物を口に運ぶことを覚え喜びます。芋や人参など形にしやすいものをスティック状などにして、手づかみ食べや前歯で噛みとる練習ができるメニューを用意してあげましょう。

