

令和8年 1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
5	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと人参の煮物
6	火	お粥 スープ かぼちゃペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩とかぼちゃのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 お麩とかぼちゃの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
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 豚肉団子と人参の煮物
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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
9	金	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 鮭と人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 鮭と人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 お麩と大根の煮物
10	土	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	赤ちゃんせんべい	スパゲティーナボリタン風 スープ スティック人参	赤ちゃんせんべい
13	火	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
14	水	お粥 スープ きゅうりペースト かぶペースト	お粥 スープ しらすときゅうりのだし煮 かぶのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ しらすときゅうりのケチャップ煮 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 小松菜ペースト 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 ヨーグルト	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティック人参	白菜軟飯 ヨーグルト
17	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	赤ちゃんせんべい	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	赤ちゃんせんべい
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	野菜パン粥 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	人参おじや	野菜パン スープ 鶏ささみとかぼちゃの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 たらと人参のミルク煮
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	軟飯 チーズ入りさつま芋団子
21	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	お麩と野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	お麩と野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
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	軟飯 納豆とかぼちゃの煮物
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	豚そぼろと野菜入りスープマカロニ
24	土	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	赤ちゃんせんべい	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん かぼちゃの煮物	赤ちゃんせんべい
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 お麸と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 お麸と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物
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	軟飯 お麸と白菜のミルク煮
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	軟飯 鶏ささみとかぼちゃの煮物
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	軟飯 チーズ入りポテト団子
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	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	軟飯 しらすと人参の煮物
31	土	お粥 スープ 大根ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 キャベツのだし煮	赤ちゃんせんべい	スパゲティーナポリタン風 スープ キャベツの煮物	赤ちゃんせんべい

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。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ことがあります。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。

