令和8年　11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
2	月	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 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 チーズ入りポテト団子
4	水	お粥　スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯　スープ 鶏ささみと白菜の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 お麸と人参の煮物
5	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 しらすとキャベツの煮物
6	金	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 お麸とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	パン粥 スープ 大根のだし煮	軟飯　味噌汁 お麸とほうれん草の煮物 スティック人参	スティックパン スープ 豚そぼろと大根の煮物
7	土	お粥　スープ 人参ペースト きゅうりペースト	高野豆腐と野菜入りくたくたうどん きゅうりのだし煮	赤ちゃんせんべい	高野豆腐と野菜入り煮込みうどん スティックきゅうり	赤ちゃんせんべい
9	月	お粥　スープ かぼちゃペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ 鶏ささみとかぼちゃのだし煮 小松菜のだし煮	白菜おじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみとかぼちゃの煮物 小松菜の煮物	軟飯 たらと白菜の煮物
10	火	お粥　スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	お麸と野菜入りくたくたうどん さつま芋のだし煮	玉ねぎおじや	お麸と野菜入り煮込みうどん スティックさつま芋	軟飯 豚そぼろと玉ねぎのミルク煮
11	水	お粥　スープ なすペースト 人参ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとなすのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろとなすの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物
12	木	お粥　スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥　スープ 豆腐と小松菜のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　スープ 豆腐と小松菜のケチャップ煮 スティック大根	軟飯 豚肉団子とじゃが芋の味噌煮
13	金	お粥　スープ キャベツペースト かれいペースト	お粥　スープ かれいとキャベツのだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯　スープ かれいとキャベツの煮物 白菜の煮物	軟飯 納豆と人参の煮物
14	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 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 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
16	月	お粥　スープ キャベツペースト きゅうりペースト	お粥　スープ しらすとキャベツのだし煮 きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　スープ しらすとキャベツの煮物 スティックきゅうり	軟飯 お麸とじゃが芋の煮物
17	火	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 かれいとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
18	水	お粥　スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	丸パン粥　スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	丸パン　スープ 高野豆腐と白菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
19	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 豆腐と人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	大根おじや	軟飯　味噌汁 豆腐と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 しらすと大根の煮物
20	金	お粥　スープ かぶペースト キャベツペースト	お粥　スープ お麸とかぶのだし煮 キャベツのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　スープ お麸とかぶの味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 たらとじゃが芋の煮物
21	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	赤ちゃんせんべい	軟飯　味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	赤ちゃんせんべい
24	火	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	人参おじや	軟飯　味噌汁 かれいとキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 お麸と人参の煮物
25	水	お粥　スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ スープ スティックじゃが芋	軟飯 しらすと白菜の煮物
26	木	お粥　スープ なすペースト 人参ペースト	お粥　スープ お麸となすのだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯　味噌汁 お麸となすの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと大根のミルク煮
27	金	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 豚そぼろとキャベツの煮物
28	土	お粥　スープ 人参ペースト きゅうりペースト	しらすと野菜入りくたくたうどん きゅうりのだし煮	赤ちゃんせんべい	しらすと野菜入り煮込みうどん スティックきゅうり	赤ちゃんせんべい
30	月	お粥　スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	きゅうりおじや ヨーグルト	軟飯　味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	きゅうり軟飯 ヨーグルト

初期のポイント

・固さはポタージュ状～ジャム状
・離乳食を飲みこむ練習
・まずは舌触りになれる

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日同じ時間にあげましょう。最初に与える食品は、お粥などのでんぷん質の食品で慣らしていきます。3さじ程度食べられるようになったら、いも類や野菜（じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなど）をやわらかく茹でてなめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどでのばしたものをゆっくり進めていきます。

中期のポイント

・固さは舌でつぶせる程度、お豆腐くらいが目安
・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
・食品の種類を増やしていきましょう

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の1日2回あげましょう。口に入れた食べ物を舌でつぶして飲み込む練習をします。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（お粥）・たんぱく質源（白身魚・お肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を組み合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

・固さはバナナくらいが目安
・味や固さにも好みが出てくる時期
・自分で食べる練習をしていきましょう

離乳食の回数は、1日3回に進めていきます。赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から栄養をとるように体もかわってきます。食べむらや、味の好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせ、ゆっくりと進めていきましょう。

赤ちゃんの味覚の幅が広がって、食習慣をつくるうえで大切な時期です。

