令和6年　4月　離乳食献立表　菱保育園

		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 キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ 高野豆腐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 高野豆腐とキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏肉団子と人参の煮物
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 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと大根の煮物
3	水	お粥　スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	キャベツおじや	ミートソーススパゲティ風　スープ ブロッコリーの煮物	軟飯 豆腐とキャベツの煮物
4	木	お粥　スープ 大根ペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ お麩と大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　スープ お麩と大根の味噌煮 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
5	金	お粥　スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥　スープ かれいときゅうりのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　スープ かれいときゅうりの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
6	土	お粥　スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろ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 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
8	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 お麩と大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯　味噌汁 お麩と大根の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみとほうれん草の煮物
9	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 かれいと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯　スープ かれいと白菜のミルク煮 スティックさつま芋	高野豆腐と野菜入りスープマカロニ
10	水	お粥　スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ しらすと人参のだし煮 ほうれん草のだし煮	パン粥 スープ 大根のだし煮	軟飯　スープ しらすと人参の煮物 ほうれん草の煮物	スティックパン スープ 鶏そぼろと大根の煮物
11	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 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯　味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 たらときゅうりの煮物
12	金	お粥　スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ お麩と白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	さつま芋おじや	軟飯　スープ お麩と白菜の味噌煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚肉団子とさつま芋の煮物
13	土	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　スープ 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
15	月	お粥　スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　スープ 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 チーズ入りポテト団子
16	火	お粥　スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	野菜パン粥　スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	ほうれん草おじや ヨーグルト	野菜パン　スープ 高野豆腐と白菜のケチャップ煮 かぼちゃの煮物	ほうれん草軟飯 ヨーグルト

令和6年　4月　離乳食献立表　菱保育園

		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
17	水	お粥　スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 納豆と小松菜の煮物
18	木	お粥　スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥　スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯　スープ 豆腐とほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と人参の煮物
19	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 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
20	土	お粥　スープ 玉ねぎペースト 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	ほうれん草おじや	お麩と野菜入り煮込みうどん スティック人参	軟飯 しらすとほうれん草の煮物
22	月	お粥　スープ 人参ペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ 鶏ささみと人参のだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鮭とキャベツの煮物
23	火	お粥　スープ ブロッコリーペースト 大根ペースト	お粥　スープ しらすとブロッコリーのだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯　味噌汁 しらすとブロッコリーの煮物 スティック大根	軟飯 お麩と小松菜の煮物
24	水	お粥　スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥　スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや	軟飯　スープ 豆腐とほうれん草のケチャップ煮 スティックさつま芋	軟飯 豚肉団子と大根の煮物
25	木	お粥　スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ かれいとかぼちゃのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯　味噌汁 かれいとかぼちゃの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
26	金	お粥　スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	軟飯　味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
27	土	お粥　スープ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ お麩とほうれん草のだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯　味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
30	火	お粥　スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん ほうれん草のだし煮	玉ねぎおじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん ほうれん草の煮物	高野豆腐と野菜入り軟飯 スティックさつま芋

初期のポイント

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

最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいますが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。唇を閉じて飲み込めたら１ステップ成長です。

中期のポイント

- 固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
- やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- 食品の種類をふやしていきましょう

中期になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押しつぶすことを覚えていきます。

後期のポイント

- 固さはバナナくらい
- 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

後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をカミカミするようになります。赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。

発行：株式会社ミールケア