令和8年　11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
2	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 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	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 玉ねぎペースト	お粥　スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 玉ねぎのだし煮	さつま芋おじや	軟飯　スープ 鶏ささみと白菜の味噌煮 玉ねぎの煮物	軟飯 高野豆腐とさつま芋の煮物
5	木	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	大根おじや	軟飯　味噌汁 お麸とほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 しらすと大根の煮物
6	金	お粥　スープ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	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 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
7	土	お粥　スープ キャベツペースト ブロッコリーペースト	パン粥　スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	スティックパン　味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麸と人参の煮物
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 かれいペースト キャベツペースト	お粥　スープ かれいとさつま芋のだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯　スープ かれいとさつま芋の煮物 キャベツの煮物	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
11	水	お粥　スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥　スープ 豆腐となすのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯　味噌汁 豆腐となすのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみときゅうりの煮物
12	木	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 お麸とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　スープ お麸とほうれん草の煮物 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 人参ペースト 白菜ペースト	お粥　スープ しらすと人参のだし煮 白菜のだし煮	小松菜おじや	軟飯　スープ しらすと人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 お麸と小松菜の煮物
14	土	お粥　スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト	パン粥　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	スティックパン　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 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　味噌汁 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

令和8年　11月　離乳食献立表　菱保育園





日	曜	初期 お昼	中期 お昼	中期 午後	後期 お昼	後期 午後
17	火	お粥　スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろ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 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックさつま芋	軟飯 しらすと人参の煮物
18	水	お粥　スープ じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ お麸とじゃが芋のだし煮 小松菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯　スープ お麸とじゃが芋の煮物 小松菜の煮物	軟飯 チーズ入りかぼちゃ団子
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	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 豆腐と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
20	金	お粥　スープ かれいペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ かれいとかぶのだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯　スープ かれいとかぶの味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
21	土	お粥　スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	パン粥　スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	スティックパン　スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物
24	火	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	さつま芋おじや	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 チーズ入りさつま芋団子
25	水	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 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	ミートソーススパゲティ風　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	じゃが芋おじや	軟飯　味噌汁 お麸となすの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物
27	金	お粥　スープ 豆腐ペースト きゅうりペースト	お粥　スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	キャベツおじや	軟飯　スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティックきゅうり	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
28	土	お粥　スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト	お麸と野菜入りにゅうめん 玉ねぎのだし煮	人参おじや	お麸と野菜入りにゅうめん 玉ねぎの煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
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。



発行：株式会社ミールケア