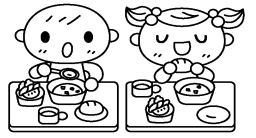


2025年



こんだてびょう



離乳食後期食

三ツ境たんぽぽ保育園

日				曜	昼食	3色分類			午後おやつ
						黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)	
	14	28	月		5倍粥 みそ汁 鶏肉と豆腐の煮物 茹で野菜	米、さつまいも、片栗粉	鶏もも(皮なし)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、にんじん、ねぎ	きな粉粥
1	15	29	火		納豆粥 みそ汁 鮭と小松菜の煮物 茹で野菜	米	木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、こまつな	かぼちゃ粥
2	16	30	水		豚肉野菜うどん にんじんとみかんのサラダ	ゆでうどん、米、さつまいも	豚肉(肩ロース)赤身、白みそ	みかん缶、にんじん、たまねぎ、もやし	さつま芋粥
3	17	31	木		5倍粥 みそ汁 鮭とひじきの煮物 茹で野菜	米	しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ	たまねぎ、だいこん、にんじん、なす、いんげん、ひじき	しらす粥
4	18		金		パン粥 スティックパン スープ 鶏肉と野菜のトマト煮	食パン、フランスパン、七分つき米、さつまいも、片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳、粉チーズ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ごま、あおのり、にんじん	カルシウムおじや
7			月		5倍粥 七夕すまし汁 豆腐とひき肉の中華風煮物 茹で野菜	米、焼ふ、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たけのこ(水煮)、かぼちゃ、ねぎ、オクラ	かぼちゃ粥
8	22		火		5倍粥 みそ汁 さわらとかぼちゃのとうろ煮 茹で野菜	米	釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、さわら	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	しらす粥
9	23		水		5倍粥 みそ汁 鶏肉と野菜のポトフ 茹で野菜	米、さつまいも	鶏もも(皮なし)、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、ブロッコリー、だいこん	かつお節粥
10	24		木		5倍粥 冬瓜の澄まし汁 鮭のコーンクリーム煮 茹で野菜	米、片栗粉、砂糖	豆乳、しろさけ、絹ごし豆腐、きな粉	とうがん、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶	きな粉粥
11	25		金		パン粥 スティックパン スープ 鶏肉と野菜の洋風煮	食パン、フランスパン、米	鶏もも(皮なし)、牛乳、さけ	キャベツ、にんじん、たまねぎ	鮭入り粥

舌では潰せない大きさや固さのものは、左右に寄せて歯茎でカミカミできるようになります。潰す力はまだ弱いけれど、大人とほぼ同じ噛み方になってきます。

硬さの目安は、指で潰せる完熟バナナ、木綿豆腐、柔らかく煮たみじん切り→角切りの人参など。

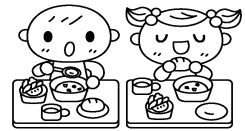
★目安★ 前半 母乳35～40%：離乳食60～65% 後半 母乳30%：離乳食70%

離乳食からの栄養が、母乳・ミルクと逆転する頃です。食事で鉄分補給を心がけましょう。

2025年



こんだてびょう



離乳食中期食

三ツ境たんぽぽ保育園

日			曜	昼食	3色分類		
					黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)
	14	28	月	7倍粥 野菜スープ 鶏肉と豆腐の煮物	めし、さつまいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん
1	15	29	火	納豆粥 スープ 鮭とこまつなの煮物	米、片栗粉	挽きわり納豆、木綿豆腐、しろさけ	こまつな、たまねぎ、だいこん
2	16	30	水	鶏肉と野菜うどん 茹でさつま芋	ゆでうどん、さつまいも、片栗粉	鶏ささ身	たまねぎ、にんじん
3	17	31	木	7倍粥 スープ 鮭と野菜の煮物	めし、片栗粉	しろさけ	にんじん、なす、たまねぎ、いんげん
4	18		金	食パン粥 スープ 鶏肉と野菜のトマト煮	食パン、さつまいも、片栗粉	鶏むね肉、牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ
7			月	7倍粥 七タすまし汁 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮	めし、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	オクラ、にんじん
8	22		火	7倍粥 スープ 鮭と野菜の煮物	めし、片栗粉	しろさけ	たまねぎ、かぼちゃ
9	23		水	7倍粥 スープ 鶏肉と野菜のポトフ	めし、さつまいも	鶏ささ身	ブロッコリー、にんじん、だいこん
10	24		木	7倍粥 冬瓜の澄まし汁 鮭の豆乳クリーム煮	めし、片栗粉	豆乳、絹ごし豆腐、しろさけ	とうがん、にんじん
11	25		金	スティックパン 食パン粥 スープ 鶏肉とキャベツの洋風煮	食パン、片栗粉	鶏むね肉、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ

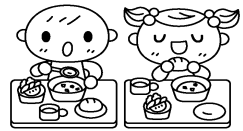
舌を上下に動かして、食べ物を上あごで押しつぶしてモグモグできるようになります。この時期には絹ごし豆腐のかたさで調理します。野菜は指で軽くつぶせるくらいに柔らかく茹で、(中期前半)ツツブ状～(後半)みじん切りにステップアップしていきます。パサつく魚や肉にはとろみづけを。

★目安★ 前半 母乳7割り:離乳食3割 後半 母乳6割:離乳食4割(母乳はほしがる分だけ。ミルクは1日5回)

2025年



こんだてびょう



離乳食初期食

三ツ境たんぽぽ保育園

日			曜	昼食	3色分類		
					黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)
	14	28	月	10倍粥 人参の煮つぶし ブロッコリーのとろとろ	めし、片栗粉		にんじん、ブロッコリー
1	15	29	火	10倍粥 玉葱の煮つぶし 小松菜の煮つぶし	めし		たまねぎ、こまつな
2	16	30	水	10倍粥 さつまいもの煮つぶし しらすと野菜	めし、さつまいも、片栗粉	しらす干し	たまねぎ
3	17	31	木	10倍粥 にんじんの煮つぶし なすのトロトロ	めし、片栗粉		なす、にんじん
4	18		金	10倍粥 さつまいもの煮つぶし トマトのとろとろ	めし、さつまいも、片栗粉		トマト
7			月	10倍粥 豆腐の煮つぶし にんじんの煮つぶし	めし	絹ごし豆腐	にんじん
8	22		火	10倍粥 かぼちゃのトロトロ しらすと野菜	めし、片栗粉	しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ
9	23		水	10倍粥 さつまいものペースト ブロッコリーの煮つぶし	めし、さつまいも、片栗粉		ブロッコリー
10	24		木	10倍粥 豆腐の煮つぶし にんじんの煮つぶし	めし	絹ごし豆腐	にんじん
11	25		金	10倍粥 スープ(キャベツ) 玉葱の煮つぶし	めし		キャベツ、たまねぎ

離乳食に慣れるため時期です。母乳やミルクは欲しがるだけ与えてOKです。
滑らかなトロトロ状から開始して、唇を閉じてゴックンするだけで◎です！
慣れてきたら、少しずつ水分を減らし、ベタベタケチャップ状にします。