

2025年

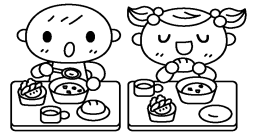


8月



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)	
		25		月	鶏肉と野菜のうどん 茹できゅうり	ゆでうどん、米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ささ身	きゅうり、にんじん、たまねぎ	豆腐おじや
	12	26		火	5倍粥 みそ汁 さわらの出汁煮 茹で大根	めし、米、さつまいも	米みそ(淡色辛みそ)、さ わら	たまねぎ、だいこん、に んじん	さつま芋粥
	13	27		水	ジャージャーうどん コーンスープ 茹でトマト	ゆでうどん、米、砂糖、油	豚ひき肉、米みそ(赤色 辛みそ)	トマト、クリームコーン 缶、たまねぎ、にんじん、 たけのこ(水煮)、あおの り	青のり粥
	14	28		木	5倍粥 みそ汁 さわらのみそ煮 かぼちゃの煮物	米	かつお節、米みそ(淡色 辛みそ)、さわら	かぼちゃ、たまねぎ、わ かめ	かつお節おじや
1	15	29		金	スティックパン フランスパン粥 スープ 鶏肉のトマト煮	食パン、フランスパン 米、片栗粉、砂糖	鶏もも(皮なし)、牛乳、き な粉	トマト、にんじん、たまね ぎ	きな粉粥
4	18			月	5倍粥 みそ汁 豚肉と野菜の煮物 茹でさつま芋	米、さつまいも、片栗粉、 砂糖	豚肉(肩ロース) 赤身、 絹ごし豆腐、釜揚げしら す、米みそ(淡色辛み そ)	にんじん、たまねぎ、だ いこん、わかめ	しらす粥
5	19			火	5倍粥 冬瓜の澄まし汁 鮭と野菜の照り煮 茹で大根	米、さつまいも、片栗粉	しろさけ、絹ごし豆腐	とうがん、だいこん、オク ラ、にんじん	さつま芋粥
6	20			水	豆腐粥 みそ汁 鶏肉のみどり煮 茹でにんじん	米、片栗粉、砂糖	鶏もも(皮なし)10g小 間、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、ほうれんそう (冷凍)、だいこん、たま ねぎ、カットわかめ	わかめ粥
7	21			木	ほうれん草と納豆粥 みそ汁 鮭の出汁煮	米、片栗粉	しろさけ、挽きわり納豆、 米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、たまねぎ、 ほうれんそう、わかめ	とうもろこし粥
8	22			金	スティックパン フランスパン粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物	フランスパン、米、砂糖	鶏ささ身、牛乳、きな粉	かぼちゃ、にんじん、た まねぎ	きな粉粥

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。

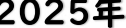
硬さの目安は、指で潰せる完熟バナナ、木綿豆腐、柔らかく煮たみじん切りー角切りの人参など。

★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

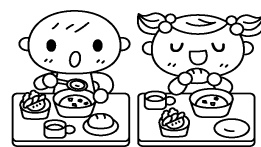
8月



こんだてひょう

離乳食中期食

三ツ境たんぽぽ保育園



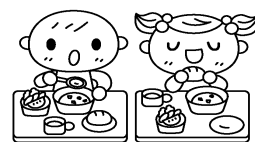
日			曜	昼食	3色分類		
					黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)
		25	月	鶏肉と野菜のうどん 茹できゅうり	ゆでうどん、片栗粉	鶏ささ身	きゅうり、にんじん、たまねぎ
	12	26	火	7倍粥 みそ汁 鮭とだいこんの出汁煮	米、片栗粉	しろさけ	たまねぎ、にんじん、だいこん
	13	27	水	肉みそうどん コーンスープ 茹でトマト	ゆでうどん、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉 ミンチ、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶
	14	28	木	5倍粥 みそ汁 鮭と野菜の煮物	米、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ	たまねぎ、かぼちゃ
1	15	29	金	食パン粥 スープ 鶏肉のトマト煮	食パン、片栗粉	鶏ささ身、牛乳	トマト、にんじん、たまねぎ
4	18		月	7倍粥 みそ汁 鶏肉と野菜の煮物	米、片栗粉	鶏むね肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、だいこん
5	19		火	7倍粥 冬瓜の澄まし汁 鮭と野菜の出汁煮	米、片栗粉	絹ごし豆腐、しろさけ	とうがん、オクラ、にんじん
6	20		水	とうふ粥 みそ汁 鶏ささ身のみどり煮	米、片栗粉	鶏ささ身、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう
7	21		木	納豆ほうれんそう粥 みそ汁 鮭の出汁煮	米、片栗粉	挽きわり納豆、しろさけ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう
8	22		金	食パン粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物	食パン、片栗粉	鶏ささ身、牛乳	かぼちゃ、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)ツブツブ状～(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（母乳はほしがまる分だけ。ミルクは1日5回）



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)
		25	月	しらす入り10倍粥 にんじんの煮つぶし	米	しらす	にんじん
	12	26	火	10倍粥 スープ(たまねぎ) しらすとさつま芋の煮つぶし	米、さつまいも	しらす	たまねぎ
	13	27	水	10倍粥 さつま芋の煮つぶし お麴とトマトのとろとろ	米、さつまいも、焼ふ、 片栗粉		トマト
	14	28	木	10倍粥 かぼちゃのトロトロ しらす煮	米、片栗粉	しらす	かぼちゃ
1	15	29	金	しらす入り10倍粥 スープ(たまねぎ) トマトのとろとろ	米、片栗粉	しらす	たまねぎ、トマト
4	18		月	10倍粥 にんじんの煮つぶし 豆腐の煮つぶし	米	絹ごし豆腐	にんじん
5	19		火	お麴入り10倍粥 にんじんの煮つぶし 冬瓜のトロトロ	米、焼ふ、片栗粉		とうがん、にんじん
6	20		水	10倍粥 ほうれんそうの煮つぶし しらす煮	米、片栗粉	げしらす	ほうれんそう(冷凍)
7	21		木	鯛入り10倍粥 ほうれんそう煮	米、片栗粉	たい	ほうれんそう
8	22		金	10倍粥 スープ(たまねぎ) お麴とかぼちゃの煮つぶし	米、焼ふ		たまねぎ、かぼちゃ

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、唇を開い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。