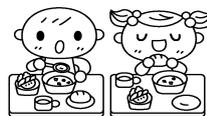


2025年



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	月	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)	
1		29	月 5倍粥 スープ チーズハンバーグ 野菜スティック	米、パン粉、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、チーズ、釜揚げしらす	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	しらす粥
2	16	30	火 5倍粥 みそ汁 かれのいの照り煮 野菜スティック	米、片栗粉、砂糖	カレー 20g、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、なす	ほうれんそう粥
3	17		水 5倍粥 みそ汁 鶏もも肉の照り煮 野菜スティック	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、あおのり	青のり粥
4	18		木 5倍粥 みそ汁 さわらのみそ煮 野菜スティック	米	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、さわら	にんじん、たまねぎ、わかめ	おやつ ひき肉おかゆ
5	19		金 パン粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物 スティックパン	食パン、フランスパン、米、片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごま、わかめ	わかめ粥
8	22		月 5倍粥 スープ 鶏肉と玉ねぎのミルク マト煮 野菜スティック	米、さつまいも、片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ホールトマト缶詰	かぼちゃ粥
9			火 5倍粥、澄まし汁 鮭のみどり煮 野菜スティック	米、焼ふ、片栗粉	しろさけ 20g切り身	にんじん、ほうれんそう、あおのり	青のり粥
10	24		水 味噌コーンうどん 野菜スティック	ゆでうどん、米、さつまいも	豚肉(肩ロース) 赤身、米みそ(淡色辛みそ)	コーン缶、キャベツ、にんじん	野菜粥
11	25		木 5倍粥 みそ汁 鮭とひじきの煮物 野菜スティック	米、さつまいも	米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ 20g切り身	にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、カットわかめ	さつまいも粥
12	26		金 パン粥 スープ 鶏肉と野菜のトマト煮 スティックパン	食パン、フランスパン、米、片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳、かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ごま	おおか粥

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ガミガ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。

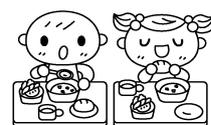
硬さの目安は、指で潰せる完熟バナナ、木綿豆腐、柔らかく煮たみじん切り→角切りの人参など。

★目安★ 前半 母乳・ミルク35～40%：離乳食60～65% 後半 母乳・ミルク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)
1	29	月 7倍粥 スープ 鶏ひき肉と玉葱の出汁 煮	米、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、 キャベツ
2	16	30 火 7倍粥 みそ汁 カレーの野菜煮	米、片栗粉	カレー	にんじん、なす
3	17	水 7倍粥 みそ汁 鶏肉と野菜の照り煮	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	鶏ささ身	にんじん、だいこん
4	18	木 7倍粥 みそ汁 鮭とさつま芋のとろとろ 煮	米、さつまいも、片栗粉	木綿豆腐、しろさけ	たまねぎ
5	19	金 スティックパン 食パン粥 スープ 鶏ささ身の煮物	食パン、米、片栗粉	鶏ささ身、牛乳	にんじん、たまねぎ、だ いこん、ごま、わかめ
8	22	月 7倍粥 スープ 鶏肉のトマト煮	米、さつまいも、片栗粉	鶏ささ身	トマト、たまねぎ
9		火 7倍粥 すまし汁 鮭の野菜煮	米、焼ふ、片栗粉	しろさけ 20g切り身	ほうれんそう、にんじん
10	24	水 鶏みそうどん 茹でさつま芋	ゆでうどん、さつまいも、片栗粉、砂糖	鶏ささ身、米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ、にんじん
11	25	木 7倍粥 みそ汁 鮭と野菜の煮物	米、片栗粉	しろさけ 20g切り身	たまねぎ、にんじん
12	26	金 スティックパン 食パン粥 スープ 鶏肉と野菜のトマト煮	食パン、片栗粉	鶏ささ身、牛乳	トマト、だいこん、にん じん、たまねぎ、コーン 缶

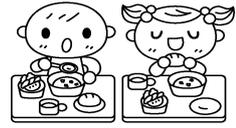
舌を上下に動かして、食べ物を上あごで押しつぶしてモグモグできるようになります。この時期には絹ごし豆腐のかたさで調理します。野菜は指で軽くつぶせるくらいに柔らかく茹で、(中期前半)ツブツブ状～(後半)みじん切りにステップアップしていきます。パサつく魚や肉にはとろみづけを。

★目安★ 前半 母乳・ミルク7割り:離乳食3割 後半 母乳・ミルク6割:離乳食4割
(母乳はほしがら分だけ。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	屋食	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)
1	29	月 10倍粥 スープ(きゃべつ) 豆腐とにんじんの煮つぶし	米	絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん
2	16 30	火 10倍粥 なすのトロトロ にんじんとしらすの煮つぶし	米片栗粉	しらす	なす、にんじん
3	17	水 10倍粥 さつまいもの煮つぶし お麩と大根の煮つぶし	米、さつまいも、焼き麩	しらす	だいこん
4	18	木 10倍粥 豆腐とほうれんそうの煮つぶし さつまいもの煮つぶし	米、さつまいも、片栗粉	絹ごし豆腐	ほうれんそう
5	19	金 10倍粥 玉葱とじゃが芋の煮つぶし お麩と人参の煮つぶし	米、焼ふ、じゃがいも		にんじん、たまねぎ
8	22	月 10倍粥 さつまいもの煮つぶし 豆腐とトマトのとろとろ	米、さつまいも	絹ごし豆腐	トマト
9		火 10倍粥 お麩とほうれんそうの煮つぶし にんじんの煮つぶし	米、焼ふ		ほうれんそう、にんじん
10	24	水 10倍粥 さつまいもの煮つぶし キャベツと豆腐の煮つぶし	米、さつまいも	絹ごし豆腐	キャベツ
11	25	木 10倍粥 スープ(たまねぎ)、 にんじんとしらすの煮つぶし	米	しらす	たまねぎ、にんじん
12	26	金 10倍粥 スープ(にんじん) 豆腐の煮つぶし	めし	絹ごし豆腐	にんじん

離乳食に慣れるため時期です。母乳やミルクは欲しがらだけ与えて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。