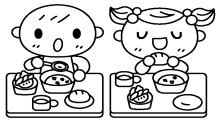
2025年 10月

こんだてひょう



離乳食 後期食

三ツ境たんぽぽ保育園

日			曜	昼食	3色分類 黄（力や体温のもとになる）	3色分類 あか（体をつくる・血や肉になる）	3色分類 みどり（体の調子を整える）	午後おやつ
		27	月	5倍粥 みそ汁 鶏肉の照り煮 茹で野菜	七分つき米、	鶏もも（皮なし）、みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん	かぼちゃおじや
	14	28	火	5倍粥 みそ汁 さわらのだし煮 茹で野菜	七分つき米	みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、さわら	にんじん、たまねぎ、ごま、あおのり	カルシウムおじや
1	15	29	水	ミートスパゲティー スープ ほうれん草の温サラダ	スパゲティ、さつまいも、片栗粉、	豚ひき肉、豚レバー	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、コーン缶	さつま芋の煮物
2	16	30	木	5倍粥 みそ汁 鮭と野菜の煮物 茹で野菜	七分つき米、片栗粉、	木綿豆腐、みそ（淡色辛みそ）、きな粉、さけ	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ	きな粉粥
3	17	31	金	3日：ご飯 17・31日：パン粥 スープ 鶏肉と野菜のトマト煮 スティックパン	3日：七分つき米 17・31日：フランスパン、片栗粉	鶏もも（皮なし）、牛乳、さけ	だいこん、たまねぎ、コーン缶、にんじん	鮭入り粥
6	20		月	5倍粥 みそ汁 鶏肉とおくらの煮物 納豆の出汁煮	七分つき米、片栗粉	挽きわり納豆、鶏もも（皮なし）、みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、たまねぎ、オクラ	かぼちゃおじや
7	21		火	5倍粥 すまし汁 さかなと野菜の煮物 茹で野菜	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、	絹ごし豆腐、かじき	にんじん、たまねぎ、わかめ	さつま芋粥
8	22		水	5倍粥 スープ 豚肉と野菜のポトフ風	さつまいも、七分つき米	豚肉（肩ロース）赤身	にんじん、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、わかめ	スイートポテト
9			木	ひじき入り粥 みそ汁 かれいの照り煮 茹で野菜	七分つき米、片栗粉、	カレイ、みそ（淡色辛みそ）、木綿豆腐	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ひじき、わかめ	青のり粥
10	24		金	パン粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物 スティックパン	じゃがいも、米	ツナ（水煮）、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんじん	ツナ粥

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・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 10月 こんだてひょう

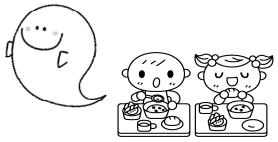
離乳食 中期食　　三ツ境たんぽぽ保育園

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）
		27	月	7倍粥 みそ汁 鶏肉の照り煮	七分つき米、片栗粉、砂糖	鶏ささ身	たまねぎ、にんじん
	14	28	火	7倍粥 みそ汁 鮭と野菜の煮物	七分つき米、片栗粉	しろさけ	にんじん、たまねぎ
1	15	29	水	鶏ささみと野菜のとろみうどん スープ	ゆでうどん、片栗粉	鶏ささ身	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう
2	16	30	木	7倍粥 みそ汁 鮭と野菜のだし煮	七分つき米、片栗粉	木綿豆腐、しろさけ	にんじん、たまねぎ、キャベツ
3	17	31	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	にんじん、たまねぎ、だいこん
6	20		月	7倍粥 みそ汁 鶏肉の照り煮 納豆のだし煮	七分つき米、片栗粉、砂糖	挽きわり納豆、鶏ささ身	たまねぎ
7	21		火	7倍粥 すまし汁 カジキと野菜の煮物	七分つき米、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、かじき	たまねぎ
8	22		水	7倍粥 スープ 豚肉と野菜のポトフ風	七分つき米	豚肉（肩ロース）赤身	にんじん、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、カットわかめ
9	23		木	7倍粥 みそ汁 カレイの野菜煮	七分つき米、片栗粉	木綿豆腐、カレイ	にんじん、たまねぎ
10	24		金	食パン粥 スープ 鶏肉と野菜の洋風煮	じゃがいも、米	鶏ささ身、牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ

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・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

10月 こんだてひょう



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）
		27	月	10倍粥 スープ（たまねぎ） お麸と人参の煮つぶし	米、おふ		たまねぎ、にんじん
	14	28	火	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
1	15	29	水	10倍粥 豆腐とほうれんそうの煮つぶし 大根と玉葱のとろとろ	米、片栗粉	絹ごし豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん
2	16	30	木	10倍粥 キャベツとしらすの煮つぶし にんじんの煮つぶし	米	しらす	キャベツ、にんじん
3	17	31	金	10倍粥 スープ（大根） お麸とトマトのとろとろ	米、おふ、片栗粉		だいこん、トマト
6	20		月	10倍粥 スープ（たまねぎ） 麸と大根の煮つぶし	米、おふ		たまねぎ、だいこん
7	21		火	10倍粥 しらすとブロッコリーの煮つぶし じゃが芋と人参と玉ねぎのトロトロ	じゃがいも、米、片栗粉	しらす	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ
8	22		水	10倍粥 スープ（大根） お麸とかぼちゃの煮つぶし	米、おふ		だいこん、かぼちゃ
9	23		木	10倍粥 スープ（にんじん） 玉葱と豆腐の煮つぶし	米	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ
10	24		金	10倍粥 スープ（たまねぎ） じゃがいもポタージュ	じゃがいも、米		たまねぎ、キャベツ、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。