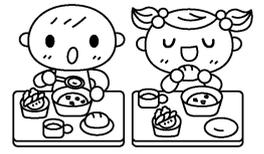


2026年



こんだてびょう



離乳食中期

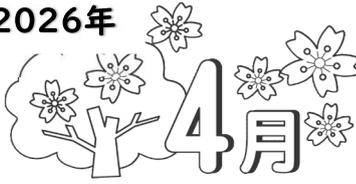
三ツ境たんぽぽ保育園

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)		
13	27	月	7倍粥 みそ汁 鶏肉と人参の洋風煮	米、片栗粉	鶏むね肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん	
14	28	火	7倍粥 みそ汁 鮭とだいこんの出汁煮	米、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ	にんじん、だいこん	
1	15	水	鶏肉と野菜のうどん 野菜のだし煮	ゆでうどん、さつまいも、片栗粉	鶏ささ身	にんじん、たまねぎ、きゅうり	
2	16	30	木	7倍粥 みそ汁 鮭と野菜の煮物	米、片栗粉、さつまいも	米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ	にんじん、たまねぎ、だいこん
3	17	金	スティックパン 食パン粥 スープ 鶏肉と豆腐の煮物	食パン、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏むね肉、牛乳	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	
6	20	月	7倍粥 すまし汁 鶏ささ身のみどり煮 茹で大根	米、片栗粉	鶏ささ身、木綿豆腐	だいこん、ほうれんそう、にんじん	
7	21	火	7倍粥 みそ汁 鮭と豆腐とほうれん草の煮物	米	絹ごし豆腐、しろさけ	たまねぎ、ほうれんそう	
8	22	水	7倍粥 鶏肉と野菜のポトフ	米、じゃがいも、片栗粉	鶏むね肉	にんじん、たまねぎ、	
9	23	木	7倍粥 みそ汁 鮭と野菜の煮物	米、片栗粉	しろさけ	たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ	
10	24	金	パン粥 スティックパン スープ 鶏肉と野菜の煮物	食パン	鶏むね肉、牛乳	にんじん、キャベツ、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。パスつく魚や肉にはとろみづけを。

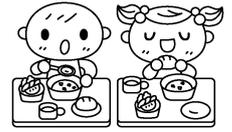
★目安★ 前半 母乳7割り:離乳食3割 後半 母乳6割:離乳食4割(母乳はほしがる分だけ。ミルクは1日5回)

2026年



こんだてびょう

離乳食後期



三ツ境たんぽぽ保育園

日	曜	屋食	3色分類			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)			
13	27	月	5倍粥 みそ汁 鶏肉と野菜の磯辺煮 茹でにんじん	七分つき米	鶏もも(皮なし)、牛乳、 木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)	にんじん、だいこん、も やし、あおのり	みるく粥	
14	28	火	5倍粥 みそ汁 さわらのみそ煮 茹で大根	七分つき米、さつまい も	米みそ(淡色辛みそ)、 さわら	だいこん、にんじん、え のきたけ	さつま芋粥	
1	15	水	豚肉と野菜のうどん 茹で野菜サラダ	ゆでうどん、さつまい も、七分つき米、油、片 栗粉	豚肉(肩ロース)赤身、 牛乳、粉チーズ	にんじん、はくさい、た まねぎ、きゅうり	チーズリゾ ット	
2	16	30	木	5倍粥 みそ汁 さわらのひじき煮 茹でにんじん	七分つき米、さつまい も、片栗粉、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、 さわら	にんじん、かぼちゃ、た まねぎ、だいこん、ひじ き	かぼちゃおじ や
3	17	金	パン粥 スティックパン スープ 豆腐ハンバーグ	フランスパン、七分つ き米、パン粉、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、 牛乳	ほうれんそう、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ	野菜入り粥	
6	20	月	5倍粥 すまし汁 鶏もも肉とほうれん草の 照り煮 茹で大根	さつまいも、七分つき 米、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐	だいこん、ほうれんそ う、にんじん	スティックふ かし芋	
7	21	火	5倍粥 みそ汁 鮭と豆腐とほうれん草の 煮物 茹でにんじん	七分つき米	牛乳、絹ごし豆腐、しろ さけ	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、わかめ	みるく粥	
8	22	水	5倍粥 鶏肉と野菜のポトフ 茹できゅうり	七分つき米、じゃがい も	鶏もも(皮なし)、かつ お節	にんじん、きゅうり、た まねぎ、	かつお節粥	
9	23	木	5倍粥 みそ汁 鮭と野菜の煮物 茹でさつま芋	食パン、七分つき米、 さつまいも、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ)、 しろさけ	にんじん、たまねぎ、だ いこん、かぼちゃ	スティック食 パン	
10	24	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、七分つき米、 片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳	にんじん、コーン、キャ ベツ、たまねぎ、わか め	わかめ粥	

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、もめんどうふ、柔らかくにたみじん切り→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。