

2025年

4月 こんだてびょう



三ツ境たんぽぽ保育園

りす組

離乳食初期

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)		
14	28	月	10倍粥 スープ(大根) ほうれんそうの煮つぶし	米、片栗粉		だいこん、ほうれんそう	
1	15	火	10倍粥 にんじんの煮つぶし 豆腐煮	米	絹ごし豆腐	にんじん	
2	16	30	水	10倍粥 スープ(大根) かぼちゃのトロトロ	米、片栗粉		だいこん、かぼちゃ
3	17	木	10倍粥 スープ(たまねぎ) 豆腐煮	米	絹ごし豆腐	たまねぎ	
4	18	金	10倍粥 ほうれん草の煮つぶし しらすと野菜	米、片栗粉	しらす	ほうれんそう、きゃべつ	
7	21	月	10倍粥 スープ(たまねぎ) 小松菜の煮つぶし	米		たまねぎ、こまつな	
8	22	火	10倍粥 スープ(たまねぎ) にんじんの煮つぶし	米		たまねぎ、にんじん	
9	23	水	うどんのくたくた煮 さつま芋のトロトロ 大根の煮つぶし	さつまいも、ゆでうどん		だいこん	
10	24	木	10倍粥 豆腐煮 かぼちゃの煮つぶし	米	絹ごし豆腐	かぼちゃ	
11	25	金	じゃがいもペースト スープ(たまねぎ) ブロッコリーの煮つぶし	じゃがいも、片栗粉		たまねぎ、ブロッコリー	

母乳やミルクだけを飲んでいて赤ちゃんは、液体より少しとろみのあるトロトロの離乳食を、唇を閉じてごっくんするのがやっとな。裏ごししたり、すりつぶしたりして、滑らかに調理します。
慣れてきたら少しずつ、水分を減らし、べたべたのケチャップ状にします。離乳食に慣れるための時期です。
母乳やミルクは欲しがらば与えてOKです。

2025年

4月 こんだてびょう



三ツ境たんぽぽ保育園

りす組

離乳食中期

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)		
14	28	月	7倍粥 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物	米、片栗粉	鶏むね肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、だいこん	
1	15	火	7倍粥 味噌汁 鮭と野菜の煮物	米、片栗粉	きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ	にんじん、たまねぎ	
2	16	30	水	7倍粥 スープ 鶏肉と野菜のポトフ	米	鶏ささ身、しらす	にんじん、たまねぎ、だいこん
3	17	木	7倍粥 味噌汁 鮭とほうれん草の煮物	米、さつまいも、片栗粉	しろさけ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	
4	18	金	スティックパン(食パン) パン粥 スープ 豆腐と野菜の洋風煮	食パン、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、牛乳(加熱)	たまねぎ、きゃべつ	
7	21	月	7倍粥 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物	さつまいも、片栗粉	鶏むね肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、こまつな	
8	22	火	7倍粥 味噌汁 鮭の出汁煮	米、片栗粉	しろさけ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、キャベツ	
9	23	水	うどん(鶏野菜) さつまいものコロコロサラダ	ゆでうどん、さつまいも	鶏ささ身、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり	
10	24	木	7倍粥 味噌汁 鮭と野菜の煮物	片栗粉	木綿豆腐、しろさけ	たまねぎ、かぼちゃ	
11	25	金	スティックパン(食パン) パン粥 クリームシチュー 野菜のやわらか煮	食パン、じゃがいも、片栗粉	牛乳、鶏ささ身	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎあ、おのり	

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(母乳はほしがかる分だけ。ミルクは1日5回)

2025年 4月 **こんだてびょう**



三ツ境たんぽぽ保育園
りす組
離乳食後期

日	曜	昼食	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)			
14	28	月	5倍粥 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 スティック野菜(さつまい)	米、さつまいも、片栗粉	鶏もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、もやし、にんじん、だいこん	かぼちゃおじや	
1	15	火	5倍粥 味噌汁 鮭と野菜のだし煮 スティック野菜(大根)	米砂糖	米みそ(淡色辛みそ) きな粉、しろさけ	にんじん、たまねぎ、だいこん	きな粉入り粥	
2	16	30	水	5倍粥 スープ 豚ひき肉と野菜のトマト煮	米、片栗粉	しらす干し、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、だいこん	しらす入り粥
3	17	木	5倍粥 味噌汁 鮭のみどり煮 スティック野菜(にんじん)	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、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ	さつまいも粥	
4	18	金	スティックパン(フランスパン)、パン粥 スープ ハンバーグ	米、フランスパン 給食、パン粉、片栗粉砂糖	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐牛乳	たまねぎ、にんじん	みるく粥	
7	21	月	5倍粥 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 スティック野菜(にんじん)	さつまいも、片栗粉	鶏むね肉、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、こまつな	ふかし芋	
8	22	火	ひじき入り粥 味噌汁 鱈の味噌煮 スティック野菜(さつまい)	米、さつまいも、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ キャベツ、ひじき	野菜入り粥	
9	23	水	野菜うどん さつまいものココロサラダ スティック野菜(大根)	ゆでうどん、さつまいも 米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)赤身	にんじん、だいこん、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、もやし	ほうれん草粥	
10	24	木	5倍粥 味噌汁 鮭と野菜の煮物 スティック野菜(にんじん)	食パン、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ)、 木綿豆腐、しろさけ	にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ、カトわかめ	食パン	
11	25	金	スティックパン(フランスパン) パン粥 クリームシチュー 野菜のやわらか煮	フランスパン、米、じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏もも(皮なし)	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、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、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。