



離乳食は、赤ちゃんが乳汁以外から栄養をとることです。そして咀嚼力を取得することの2つの大切な役割を持っています。

離乳期を通して大切なことは、食べる動きを引き出してあげることです。

前期食では、口を閉じて、“ゴックン”と飲み込む嚥下とスプーンから口唇を閉じながらこすり取る捕食の動きの2つを引き出してあげます。

中期食になると形のある食べ物をつぶして唾液と混ぜて味をひきだし、味わって食べるようになります。それには、舌で押しつぶすことができ、さらにつぶれたあとに飲み込みやすいようにまとまりやすい離乳食の工夫が必要になります。

後期食になり、いよいよ咀嚼機能を獲得する大切な時期になります。

離乳食献立表

2025年 9月 こぐま保育園 給食室

		前期食	中期食		後期前半食	
		AM10:00（ミルク160cc）	AM10:30（ミルク160cc）	PM 2:30（ミルク160cc）	AM10:30（ミルク100cc）	PM 2:30（ミルク100cc）
1	月	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 じゃがいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
2	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 さつまいもの煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 冬瓜の煮物 いんげんの煮浸し
3	水	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鰯の煮物 粉ふき芋 かぶ(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
4	木	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの野菜煮 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し じゃがいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 さつまいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 粉ふきいも キャベツの煮浸し
5	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 大根の煮物 キャベツの煮浸し
6	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 人参の煮物 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 茄子の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
8	月	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 大根と人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 大根と人参の煮物 ほうれん草(葉先)煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 冬瓜の煮物 キャベツの煮浸し
9	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 さつまいもの煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
10	水	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鰯の煮物 じゃがいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
11	木	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 茄子の味噌煮	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 粉ふき芋 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 茄子の味噌煮 ほうれん草(葉先)の煮浸し
12	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 冬瓜の煮物 小松菜の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 人参の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
13	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鰯の煮物 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物 キャベツの煮浸し

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。