




令和4年



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

大和市立保育園

No. 1

日 曜	9～11か月頃 (適宜きざむ)		7～8か月頃 (適宜つぶす)	
	11:00	15:00	11:00	15:00
1・15 / 火	固がゆ かれの煮つけほぐし れんこんのきんぴら刻み みそ汁 (ほうれん草・しめじ)	ボンボンドーナツ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれい煮つぶし 人参煮つぶし さやえんどう煮つぶし みそ汁 (汁のみ) ほうれん草煮つぶし又はペースト	ミルク
2・16 / 水	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ひじきのやわらか煮刻み せんべい汁	きな粉ヨーグルト 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐煮つぶし 玉ねぎ煮つぶし ひじきと人参のやわらか煮つぶし キャベツ煮つぶし せんべい汁 (汁のみ)	ミルク
3・17 / 木	固がゆ レバーの南蛮がらめ刻み 白菜と人参のお浸し刻み すまし汁 (わかめ・えのき)	3日: 鬼まんじゅう 又は乳児用菓子 17日: プレーン蒸しパン 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ レバーペースト 又は麩のクタクタ煮 白菜ゆでつぶし 人参ゆでつぶし 3日: さつま芋ゆでつぶし すまし汁 (汁のみ)	ミルク 
4・18 / 金	ロールパン コーンシチュー 和風サラダ刻み	まぜごはん 又はおじや ミルク	パンがゆ じゃが芋と玉ねぎ、人参、コーンの ミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし トマトゆでつぶし きゅうりすりおろし	ミルク
5・19 / 土	固がゆ 肉じゃが刻み みそ汁 (ねぎ・麩) 型抜きチーズ	乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 麩とじゃが芋、玉ねぎ、人参の薄味煮 みそ汁 (汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
7・21 / 月	固がゆ クリームシチュー 切干大根とツナのサラダ刻み	りんごスライス又は刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉ねぎ、人参のミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし 人参ゆでつぶし	ミルク
8・22 / 火	固がゆ マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え刻み すまし汁 (麩・しめじ)	きな粉揚げパン 又はパン ミルク	おかゆ 豆腐煮つぶし 麩のクタクタ煮 ねぎ煮つぶし ブロッコリーゆでつぶし すまし汁 (汁のみ)	ミルク
9・㉓ / 水	米粉パン ハンバーグ刻み 野菜ソテー刻み わかめスープ (わかめ・ねぎ)	ゆかりごはん 又は乳児用菓子 ミルク	パンがゆ 麩のクタクタ煮 玉ねぎ煮つぶし ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし わかめスープ (汁のみ)	ミルク
10・24 / 木	固がゆ さわらのマヨネーズ焼きほぐし 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・わけぎ)	乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 豆腐煮つぶし 納豆ゆでつぶし 玉ねぎ煮つぶし ほうれん草ペースト みそ汁 (汁のみ)	ミルク
⑪・25 / 金	固がゆ 豚肉と野菜のみそ炒め刻み 中華大根刻み すまし汁 (チンゲン菜・えのき)	ミートソーススパゲッティー刻み 又はリゾット (ミートソース味) ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉ねぎと人参の煮つぶし 大根煮つぶし チンゲン菜煮つぶし又はペースト すまし汁 (汁のみ)	ミルク

3日は節分です

日 曜	9～11か月頃 (適宜きざむ)		7～8か月頃 (適宜つぶす)	
	11:00	15:00	11:00	15:00
12・26 / 土	焼きそば刻み 清みかんなど	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし 清みかんなどつぶし	ミルク
14・28 / 月	固がゆ トマトの中のお豆さん (ポークビーンズ) 刻み おさつスティックオーブン焼き みそ汁 (ねぎ・麩)	清みかんなど 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 白いんげん豆煮つぶし 麩のクタクタ煮 玉ねぎ、人参、ホールトマトのミルク煮つぶし さつま芋ゆでつぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク

\* 個人の状況に合わせて使用する食材が変わることがあります。  
\* 保育園の行事、材料の都合などにより献立を変更する場合があります。

5～6か月の離乳食について  
7～8か月の献立内容にならない、形態をペースト状にするなどして食べやすくしてあります。但し、使用食材は離乳食家庭連絡表に準じています。

## 遊び食べは成長のしるし

### 遊び食べとの上手な付き合い方



1

#### 汚れを防ぐ対策を

まだ汚さないで食事をするのは難しいので、ひっくり返しにくい食器を使う・拭き掃除しやすい椅子にする・机の下に新聞紙を敷く等、対策を万全に。



2

#### 食事の時間は30分を目安に

席を立ったり、遊び始めたら「ごちそうさましようか」と声をかけて片付けましょう。遊んで食べてを繰り返したり、追いかけて食べさせたりすると遊びと食事を混同してしまいます。食事は30分を目安に片づけましょう。

3

#### お腹を空かせて食事をしましょう

お腹がいっぱいの状態では食事に集中することができません。おやつや食事の時間は決めて、生活リズムの整った生活を送りましょう。

4

#### 大人も一緒に食べましょう

みんなで落ち着いて座り、楽しい雰囲気ですべてを食事をしましょう。「美味しいね」と共感したり、上手に食べられたらほめてあげましょう。



子どもも大人も食事が「楽しい!」「おいしい!」となるために



### 好ましくない行動には注目しない

子どもが遊び始めたり、食べ物を口から出したり、食べ物やスプーンをポイポイしたり、好ましくない行動をしても、スプーンを拾ったり、「やめなさい!」などと反応しないようにしましょう。子どもは注目されると、大人の気をひきたくて、同じことを繰り返すようになります。

### 好ましい行動をほめる

子どもはほめられると、認められたと感じ、同じことをやるようになります。

ここがポイント!

好ましい行動をしたら、すぐに、目を見て、その行動を言葉にしてほめましょう。