



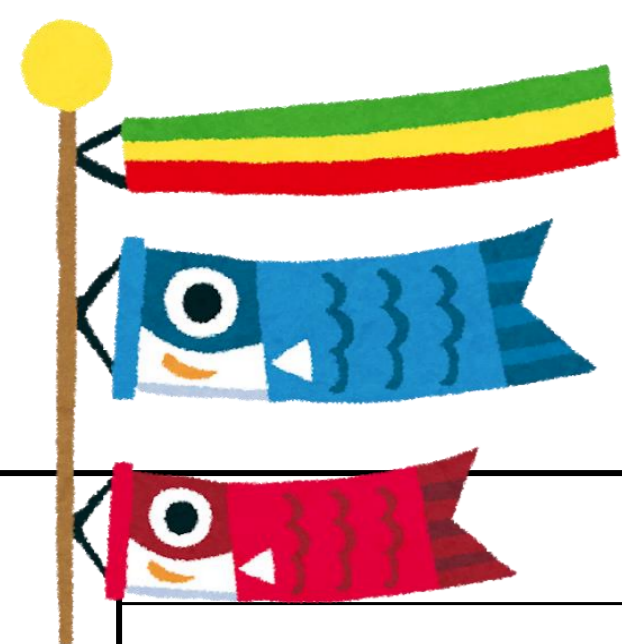
保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和4年5月分

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
2・16 / 月	固がゆ タコライス ポテトフライ刻み チンゲン菜のスープ (ベーコン・チンゲン菜・玉ねぎ)	2日:乳児用菓子 チーズ 16日:乳児用菓子 メロン刻み ミルク	おかゆ 高野豆腐すりつぶし 又は麩のクタクタ煮 人参・玉ねぎの煮つぶし じゃが芋ゆでつぶし チンゲン菜ペースト 野菜スープ(汁のみ)	ミルク 
③・17 / 火	固がゆ 豆腐チャンプルー刻み たたききゅうり刻み みそ汁(小松菜・油揚げ)	ごまビスケット 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし きゅうりすりおろし 小松菜ペースト又は煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
④・18 / 水	ロールパン バーベキューソースあえ刻み キャベツ・トマトサラダ刻み	ピースご飯又はおじや ミルク	パンがゆ じゃが芋・玉ねぎ・人参の ミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし トマトゆでつぶし	ミルク
⑤・19 / 木	固がゆ 白身魚のマヨネーズ焼き刻み 切干大根の炒め煮刻み みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 毎月19日は食育の日	パン又は乳児用菓子 ミルク  <small>大和市イベントキャラクター「ヤマトン」</small>	おかゆ 白身魚の煮つぶし 高野豆腐すりつぶし 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし かぼちゃ煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
6・20 / 金	固がゆ チキンカツ刻み 人参とアスパラガスの お浸し刻み すまし汁(ほうれん草・麩)	きな粉がゆ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 アスパラペースト 人参ゆでつぶし ほうれん草ペースト 又は煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
7・21 / 土	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み みそ汁(わかめ・ねぎ) 型抜きチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋・玉ねぎ・人参の 煮つぶし みそ汁(汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
9・23 / 月	固がゆ クリームシチュー 和風サラダ刻み	パインのクラッシュゼリー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋・玉ねぎ・人参の 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
10・24 / 火	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ひじきのやわらか煮刻み すまし汁(小松菜・えのき)	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐煮つぶし 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし ひじき煮つぶし 小松菜ペースト又は煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
11・25 / 水	固がゆ 鯨のから揚げ刻み きんぴらごぼうの やわらか煮刻み みそ汁(キャベツ・ねぎ)	かぼちゃケーキ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 白身魚の煮つぶし 人参煮つぶし キャベツゆでつぶし かぼちゃゆでつぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和4年5月分

大和市立保育園

No.2

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 / 木	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み ボイルブロッコリー刻み わかたけ汁 (わかめ・たけのこ)	パンせんべい又はパン 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし ブロッコリーゆでつぶし わかたけ汁(汁のみ)	ミルク
13・27 / 金	固がゆ レバーのかりん揚げ刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・わけぎ)	プレーンヨーグルト 乳児用菓子 ミルク	おかゆ レバーペースト 納豆ゆでつぶし 豆腐煮つぶし ほうれん草ペースト もやしペースト みそ汁(汁のみ)	ミルク
14・28 / 土	焼うどん刻み 清みかんなど	乳児用菓子 ミルク	やわらか煮うどん (キャベツ・玉ねぎ・人参) 清みかんなどつぶし	ミルク
30 / 月	固がゆ タンドリーチキン刻み ゴマ和え刻み えのきスープ (えのき・ねぎ)	ナポリタン刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉ねぎ煮つぶし キャベツゆでつぶし 人参煮つぶし えのきスープ(汁のみ)	ミルク
31 / 火	ロールパン 米粉のポテトグラタン刻み コーンサラダ刻み	鶏ごぼうごはん 又はおじや ミルク	パンがゆ じゃが芋と玉ねぎの ミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし きゅうりすりおろし トマトゆでつぶし	ミルク

※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。
ただし、使用食材は離乳食家庭連絡表に準じています。

*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。
*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。

離乳食を通して、

母乳やミルクを「飲む」ことから、食べ物「噛む」、咀嚼力(噛む力)をつけていきます。

「お口を閉じて食べる」ことができるようにするのがポイントです。

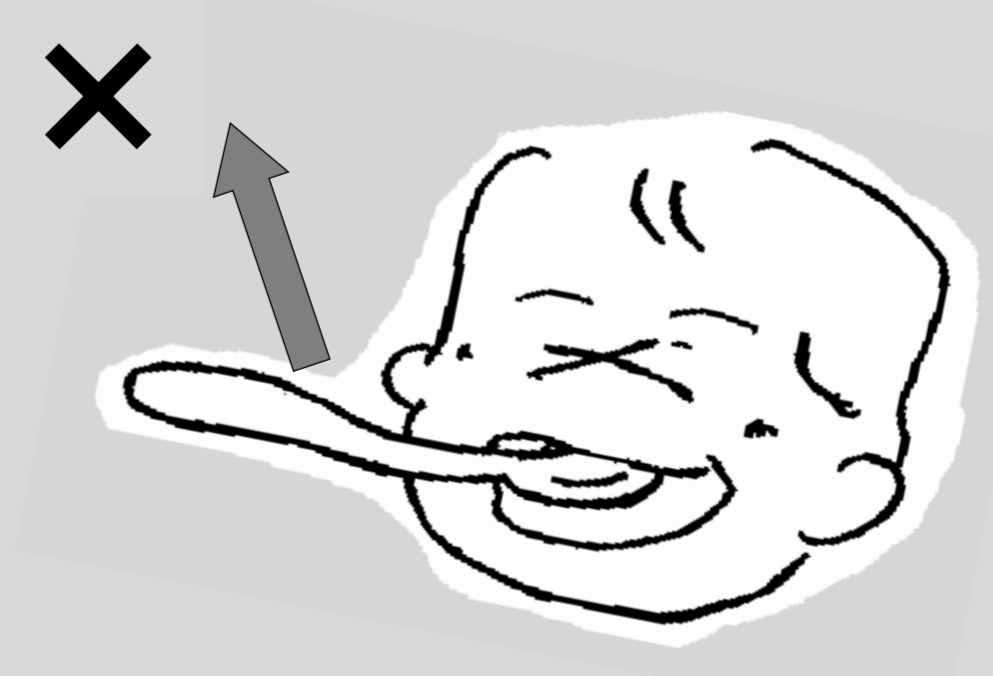
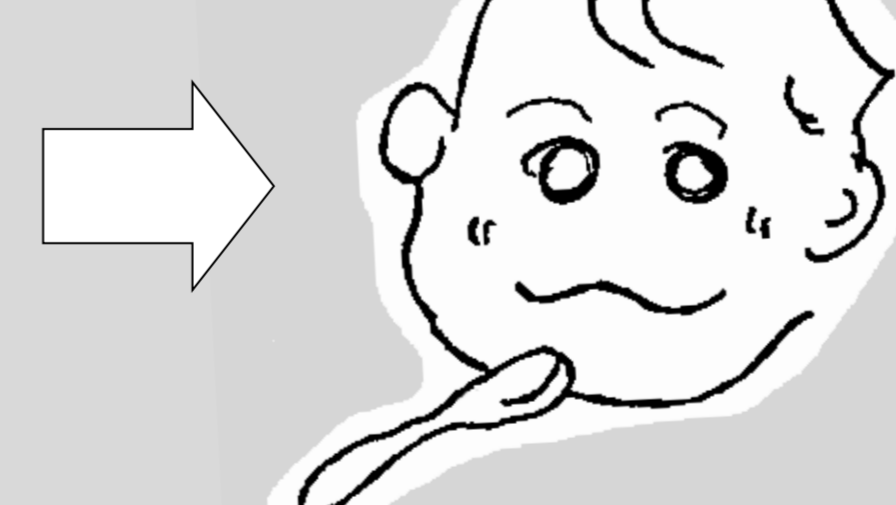
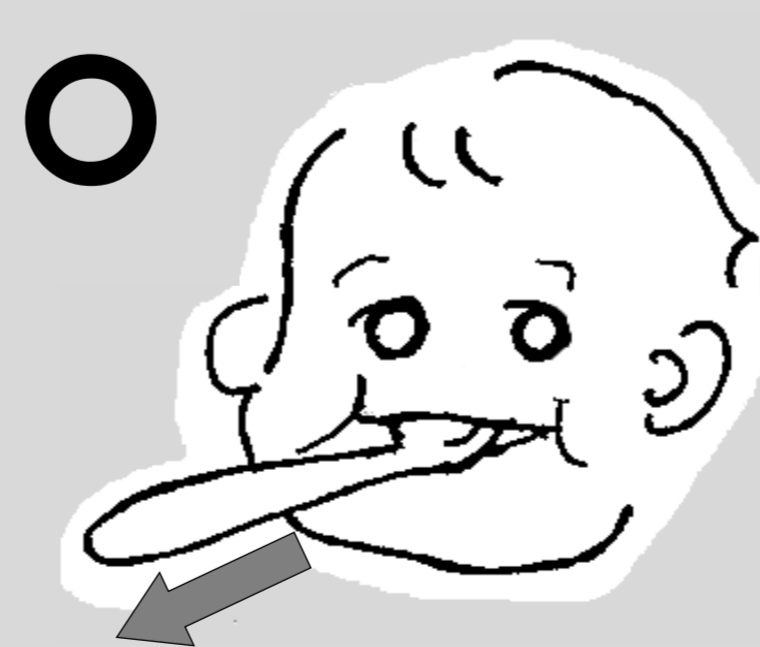
お口を開けて食べることができるために...

食べさせ方のポイント

① スプーンを下唇にのせ、赤ちゃんが口を開けるのを待つ。



② 赤ちゃんが自分で口を閉じて、食べものを取り込むのを待ってから、スプーンを水平に引き抜く。
上あごにこすり付けない。



③ 飲みこむのを待ってから、次の一口をあげる。



お口を閉じてもぐもぐごっくんできているか確認しましょう

離乳食をスタートした頃に適したスプーン

赤ちゃんが食べものを取り込みやすいように、ボール部分の幅が狭く、浅め(平ら)なものを選びましょう。
柄が長いものの方が食べさせやすいです。



幅が狭くて浅め 持つ部分が長め