

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和4年6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
1・15 / 水	固がゆ マーボー豆腐 にんじんしりしり刻み すまし汁(小松菜・しめじ)	冷やしきつねうどん刻み ミルク	おかゆ 豆腐煮つぶし ねぎ煮つぶし 人参ゆでつぶし 小松菜煮つぶし又はペースト すまし汁(汁のみ)	ミルク 
2・16 / 木	固がゆ かれの煮つけほぐし 三色お浸し刻み みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	パインケーキ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれい煮つぶし ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし かぼちゃと玉ねぎの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
3・17 / 金	固がゆ コロッケ粗刻み もりもりピーマン刻み チンゲン菜のスープ	ジャムサンド又はパン 又はパンがゆ ミルク	おかゆ じゃが芋、人参の ミルク煮つぶし ピーマン煮つぶし チンゲン菜煮つぶし又はペースト 玉ねぎ煮つぶし チンゲン菜のスープ(汁のみ)	ミルク
4・18 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁(わかめ・麩) 型抜きチーズ	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 みそ汁(汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
6・20 / 月	固がゆ ビビンバ刻み 6日ポテトフライ刻み 20日とうもろこし刻み キャベツのさっぱりスープ	さくさくクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし 6日じゃが芋のゆでつぶし キャベツと玉ねぎの煮つぶし キャベツのさっぱりスープ(汁のみ)	ミルク
7・21 / 火	固がゆ 白身魚のネギみそ焼き刻み いんげんと人参の やわらか煮(ゴマ風味)刻み すまし汁(小松菜・えのき)	ボンボンドーナツ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 白身魚の煮つぶし ねぎ煮つぶし 人参ゆでつぶし いんげんゆでつぶし 小松菜煮つぶし又はペースト すまし汁(汁のみ)	ミルク
8・22 / 水	固がゆ クリームシチュー フレンチサラダ刻み (キャベツ、きゅうり、トマト)	みかんの寒天ゼリー 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 きゅうりすりおろし トマトのゆでつぶし	ミルク
9・23 / 木	ロールパン又はパンがゆ 豆腐ハンバーグ刻み 人参とアスパラの炒め物刻み 野菜スープ	ゆかりごはん 又はおじや ミルク	パンがゆ 豆腐煮つぶし 玉ねぎ煮つぶし アスパラ煮つぶし 人参煮つぶし 野菜スープ(汁のみ)	ミルク
10・24 / 金	固がゆ 肉じゃが刻み ひじきのふりかけ みそ汁(キャベツ・ねぎ) メロン刻み	ヨーグルトケーキ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩と玉ねぎ、人参の煮つぶし じゃが芋煮つぶし ひじきのふりかけ キャベツ煮つぶし みそ汁(汁のみ) メロンつぶし	ミルク



「一緒に食事をして、大人がご飯を食べている姿を見せましょう」

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)



令和4年6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
11・25 / 土	焼きそば刻み トマト刻み	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 トマトゆでつぶし	ミルク
13・27 / 月	固がゆ 鶏肉のさっぱり煮刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・ねぎ)	メロン刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐煮つぶし 納豆ゆでつぶし ほうれん草ペースト もやしゆでつぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
14・28 / 火	ロールパン又はパンがゆ なす・トマトのミートグラタン刻み 切干大根のサラダ刻み そらまめのスープ	まぜごはん又はおじや ミルク	パンがゆ なすとトマトのミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし 人参ゆでつぶし そらまめの煮つぶし そらまめのスープ(汁のみ) 	ミルク
29 / 水	固がゆ 豚肉と野菜のみそ炒め刻み ブロッコリーの磯かけ刻み すまし汁(麩・しめじ)	揚げパン又はパン 又はパンがゆ 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 すまし汁(汁のみ)	ミルク
30 / 木	固がゆ ハンペンのはさみ揚げ刻み なす・もやし・人参の煮浸し刻み みそ汁(じゃが芋・小松菜)	マカロニあべかわ ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 なすともやしの煮つぶし 人参の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし 小松菜煮つぶし又はペースト みそ汁(汁のみ)	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。



離乳食はなぜ必要なのでしょう？

- ・飲み込む・かじりとる・つぶすといった食べるために必要な機能を学ぶために、必要です。
- ・大人が何気なく食べ物を食べていますが、離乳食で練習したからで食べられるのです。
- ・月齢や他の人と比べるのではなく、お子さんの成長にあわせてすすめていきましょう。

保育園では、成長にあわせて、つぶす大きさや切り方、固さを変えて調理しています。

食べるための機能の発達目安と特徴

食べる機能獲得月齢(目安)と段階	発達の特徴
5~6か月	「哺乳」から「食べる」へ
飲み込む	いわゆる哺乳期。また、指しゃぶりなど口から食物を食べる準備をしている時期です。
取り込む	食物を飲み込む動きを獲得する時期。呼吸路と食物路を使い分けできるようになります。
7~8か月	押しつぶす
押しつぶす	唇を使って口をふさぎながら食物を口の中に取り込むことを覚えます。
9~11か月	すりつぶす
すりつぶす	唇、頬、舌、顎を協調させながら食物をすりつぶす、かみつぶす、まぜあわせることを覚えます。
10~1歳 2か月	自分で食べる(準備期)
手で食べる	自分で食事を摂る準備の時期。手と口を協調させることを覚えます。
1歳3か月~	食具で食べる
食具で食べる	手で食物を持って口へ受け渡すことを覚えます。
食具(スプーンなど)を使って食べる事を覚えます。	