

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 / 金	固がゆ オランダ煮刻み かぼちゃのマヨネーズ焼き刻み みそ汁(キャベツ・葱) 	あんこクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋・玉葱・人参の煮つぶし かぼちゃのゆでつぶし キャベツゆでつぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
2・16 / 土	ナポリタン刻み トマト刻み	乳児用菓子 ミルク	スパゲッティのやわらか煮 又はおかゆ 玉葱・人参のミルク煮つぶし トマトのゆでつぶし 	ミルク
4・18 / 月	固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそばろ (玉葱・ピーマン・赤ピーマン) とうもろこし刻み チンゲン菜のスープ	パンせんべい又はパン 又はパンがゆ ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし チンゲン菜煮つぶし又はペースト チンゲン菜のスープ(汁のみ)	ミルク
5・19 / 火	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ナムル刻み みそ汁(なす・葱・油揚げ)	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 豆腐と玉葱の煮つぶし ほうれん草ペースト 人参の煮つぶし なすのゆでつぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
6・20 / 水	固がゆ クリームシチュー刻み キャベツサラダ刻み	プレーンヨーグルト 乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋・かぼちゃ・玉葱・ 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
☆☆☆七夕おたのしみメニュー☆☆☆ ※メニュー・日程は園により異なります				
7 / 木	おじや又は固がゆ まぐろの甘露煮刻み バンサンスウ刻み 七夕汁(そうめん・オクラ)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 白身魚煮つぶし 人参の煮つぶし きゅうりすりおろし オクラのやわらか煮つぶし(種を除く) 七夕汁(汁のみ)	ミルク
木	ゆかりごはん又は固がゆ 豚ヒレカツ刻み 野菜ソテー刻み 星たちのスープ(星の麩・オクラ) 	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 星の麩のクタクタ煮 ほうれん草ペースト 人参のゆでつぶし オクラのやわらか煮つぶし(種を除く) 星たちのスープ(汁のみ)	ミルク
	ツナごはん又は固がゆ 鶏肉の照り焼き刻み 七夕のお浸し刻み 星のみそ汁(星の麩・わかめ)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 星の麩のクタクタ煮 ほうれん草ペースト 人参のゆでつぶし オクラのやわらか煮つぶし(種を除く) 星のみそ汁(汁のみ)	ミルク
21 / 木	固がゆ 鯿の唐揚げ刻み ひじきの煮物刻み みそ汁(豆腐・小松菜)	ごまビスケット 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の煮つぶし ひじきのすりつぶし 人参の煮つぶし 小松菜煮つぶし又はペースト みそ汁(汁のみ)	ミルク

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)



令和4年7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
8・22 / 金	ロールパン又はパンがゆ バーベキューソースあえ刻み (ウインナーを除く) たたききゅうり刻み にんじゃのスープ(とうがん)	じゃこごはん又はおじや 又は乳児用菓子 ミルク	パンがゆ じゃが芋と玉葱、人参の ミルク煮つぶし きゅうりすりおろし とうがんの煮つぶし にんじゃのスープ(汁のみ)	ミルク
9・23 / 土	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み みそ汁(葱・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 じゃが芋・玉葱・人参の 薄味煮つぶし みそ汁(汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
11・25 / 月	固がゆ ささみカツ刻み ゴマ和え刻み えのきスープ (えのきたけ・葱)	乳児用菓子 メロン刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツゆでつぶし 人参の煮つぶし えのきスープ(汁のみ)	ミルク
12・26 / 火	固がゆ さばのみそ煮刻み きんぴらごぼう刻み すまし汁(小松菜・麩)	かぼちゃケーキ刻み 又はかぼちゃのおじや ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参煮つぶし 小松菜煮つぶし又はペースト すまし汁(汁のみ)	ミルク
13・27 / 水	固がゆ 豆腐団子刻み 納豆和え刻み みそ汁(油揚げ・しめじ)	冷やし中華刻み 又はおじや 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 / 木	食パン又はパンがゆ マカロニグラタン刻み ブロッコリーサラダ刻み	鶏ごぼうごはん 又はおじや ミルク	パンがゆ マカロニと玉葱のミルク煮つぶし ブロッコリーゆでつぶし キャベツ煮つぶし トマトゆでつぶし	ミルク
29 / 金	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み 手作りふりかけ みそ汁(チンゲン菜・葱) 小玉すいか刻み	ポテトのバター焼き刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱と人参の煮つぶし 手作りふりかけ チンゲン菜煮つぶし又はペースト みそ汁(汁のみ) 小玉すいかつぶし	ミルク
30 / 土	焼きうどん刻み トマト刻み 	乳児用菓子 ミルク	やわらか煮うどん 麩のクタクタ煮 玉葱と人参の煮つぶし 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。

離乳食の進め方で悩んでいませんか？

- ・月齢だけでなく、子どもの食欲、成長、噛む力等にあわせて進めていきましょう。月齢はあくまでも目安です。
- ・離乳食は食べ物を噛み、すりつぶして飲み込む機能を得るために必要です。
- ・口を閉じて飲み込めるか、かじりとりや歯や歯ぐきですりつぶしているか等、確認してみましょう。もし丸のみしていたら、「カミカミしようね」と声をかけながら、噛んでいる様子を見せてあげてください。



離乳食のかたさの目安

- ・離乳初期(5~6か月頃): 離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的 ⇒ なめらかにすりつぶした状態(ポタージュやジャム状)にする
- ・離乳中期(7~8か月頃): 舌で押しつぶすことができるようにすることが目的 ⇒ 舌でつぶせるかたさにする
- ・離乳後期(9~11か月頃): 舌で食べ物を歯ぐきに乗せられるようになり、歯や歯ぐきでつぶせるようにすることが目的 ⇒ 歯ぐきでつぶせるかたさにする