

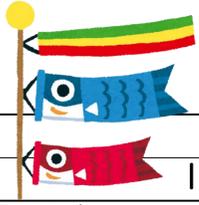
保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5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
1・15 / 月	固がゆ 豚ひき肉と玉葱、人参、 高野豆腐の炒め煮刻み 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・玉葱)	おじや又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 高野豆腐の煮つぶし 玉葱と人参の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし チンゲン菜のスープ(汁のみ) 	ミルク
2・16 / 火	食パン又はパンがゆ(食パン) バーベキューソース和え刻み (ウインナーを除く) キャベツトマトサラダ刻み 	2日:乳児用菓子、チーズ 16日:まぜごはん又はおじや ミルク	パンがゆ(食パン) じゃが芋と玉葱、人参のミルク煮つぶし キャベツのゆでつぶし トマトのゆでつぶし	ミルク
③・17 / 水	固がゆ ささみカツ刻み 人参とアスパラガスのお浸し刻み みそ汁 (じゃが芋・ほうれん草・麩)	乳児用菓子 メロン刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし アスパラガスの煮つぶし じゃが芋の煮つぶし ほうれん草の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
④・18 / 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)	食パン刻み又はパンがゆ(食パン) 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれいの煮つぶし 高野豆腐の煮つぶし 玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし かぼちゃの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
⑤・19 / 金	固がゆ 豆腐チャンプルー刻み ブロッコリーの磯かけ刻み 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 豆腐の薄味煮つぶし 人参の煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
6・20 / 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 じゃが芋の煮つぶし 玉葱と人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
8・22 / 月	固がゆ クリームシチュー刻み 和風サラダ刻み	プレーンヨーグルト 乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱、人参のミルク煮つぶし キャベツのゆでつぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし	ミルク
9・23 / 火	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ひじきの煮物刻み すまし汁 (小松菜・えのきたけ)	シンプル麩ラスク又は 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱の煮つぶし ひじきのすりつぶし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク



# 保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5年5月分

大和市長保育園

No.2

	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
10・24 / 水	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)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし レバーペースト 納豆のゆでつぶし ほうれん草の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
11・25 / 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・たけのこ刻み)	パンせんべい刻み又は 食パン又はパンがゆ(食パン) ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱と人参の煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし わかめの煮つぶし わかたけ汁(汁のみ)	ミルク
12・26 / 金	固がゆ 魚のかば焼き刻み きんぴらごぼうのやわらか煮刻み みそ汁 (キャベツ・ねぎ)	かぼちゃケーキ刻み又は かぼちゃのおじや又は かぼちゃの煮つぶし ミルク	おかゆ かれいの煮つぶし 人参の煮つぶし キャベツの煮つぶし かぼちゃの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
13・27 / 土	焼きうどん刻み もやし中華和え刻み 清みかん刻み	乳児用菓子 ミルク	やわらか煮うどん 麩のクタクタ煮 きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし 清みかんつぶし又は果汁	ミルク
29 / 月	固がゆ 鶏肉の薄味煮刻み ゴマ和え刻み みそ汁 (じゃが芋・玉葱)	ツナスパゲティー刻み又は おじや ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツのゆでつぶし 人参の煮つぶし じゃが芋と玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
30 / 火	食パン又はパンがゆ(食パン) 米粉のポテトグラタン刻み コーンサラダ刻み	ゆかりごはん又は おじや ミルク	パンがゆ(食パン) じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし キャベツのゆでつぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし	ミルク
31 / 水	固がゆ ビビンバ刻み えのきスープ (えのきたけ・わけぎ)	乳児用菓子 メロン刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし えのきスープ(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。  
\* パンがゆは食パンで作ります。  
\* ベビーフード「野菜と鶏ささみ」(非常食)等を使用する場合があります。



## ♥ 離乳食をスムーズに進めるポイントは・・・ ♥

離乳食は成長するうえでミルクや母乳以外のものを、噛んで飲み込めるようにするための大切な食事です。「作っても食べてくれない」「食べられる食品が増えない」等、不安を感じている方が多いと思います。そこで、離乳食を進めるポイントをご紹介します。

### ポイント1:一緒に食べましょう

「食卓」は家族のコミュニケーションを深めていく大切な場です。声をかけてもらいながら食べる離乳食の時間は赤ちゃんにとって楽しみの時間です。また、大人が噛むまねをして、口の動きをみせてあげてください。

### ポイント2:繰り返し、色々なものを食べさせましょう

良く食べるものばかりをあげてしまいがちですが、偏食につながります。また、食べないからといって出さないと、ますます食べなくなってしまうので、好きなものと一緒に苦手なものも出してください。繰り返すと食べるようになります。

### ポイント3:汚しても良いような対策を

食べ物や飲み物を自分で食べたがる時期がきます。そうすると後片付けが大変です。そこで、ビニールクロス、レジャーシート、新聞紙等を使用すると床の後片付けが楽になります。

