

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5年7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 ／ 土	ナポリタン刻み サラダ刻み	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉葱のミルク煮つぶし 人参の煮つぶし きゅうりのすりおろし キャベツの煮つぶし	ミルク
3・17 ／ 月	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ナムル刻み みそ汁 (なす・長葱・油揚げ)	シンプル麩ラスク刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし なすの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
4・18 ／ 火	固がゆ 鶏ひき肉とピーマンの炒め煮刻み チンゲン菜のスープ (ベーコン・チンゲン菜・玉葱) とうもろこし刻み	プレーンヨーグルト 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 赤ピーマンの煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし 玉葱の煮つぶし チンゲン菜のスープ(汁のみ)	ミルク
5・19 ／ 水	固がゆ クリームシチュー刻み キャベツサラダ刻み 	ポテトフライ 又はじゃが芋の甘煮刻み ミルク 	おかゆ かぼちゃと玉葱、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
6・20 ／ 木	食パン又はパンがゆ(食パン) 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	じゃこごはん又はおじや 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 人参の煮つぶし きゅうりのすりおろし	ミルク
7 ／ 金	☆☆☆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 	
	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 かれの煮つぶし 人参の煮つぶし きゅうりのすりおろし 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
	ゆかり入りがゆ(固がゆ) 豚ヒレカツ刻み ほうれん草と人参のお浸し刻み 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 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし オクラのやわらか煮つぶし(種を除く) スープ(汁のみ)	ミルク
21 ／ 金	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(わかめ・星の麩)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 星の麩のクタクタ煮 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし オクラのやわらか煮つぶし(種を除く) みそ汁(汁のみ)	ミルク
21 ／ 土	固がゆ 白身魚のマヨネーズ焼き刻み パイン入り甘酢刻み みそ汁 (ほうれん草・しめじ)	ごまビスケット 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 白身魚の煮つぶし キャベツのゆでつぶし きゅうりのすりおろし ほうれん草の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
8・22 ／ 土	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み みそ汁 (わかめ・えのきたけ)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱と人参の煮つぶし 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5年7月分

大和市長立保育園

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 / 月	固がゆ ささみカツ刻み ゴマ和え刻み にんじゃのスープ (とうがん)	乳児用菓子 メロン刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツのゆでつぶし 人参の煮つぶし とうがんの煮つぶし にんじゃのスープ(汁のみ)	ミルク
11・25 / 火	固がゆ ハンバーグ刻み 野菜ソテー刻み みそ汁 (なす・玉葱)	冷やし中華刻み又はおじや 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 なすと玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
12・26 / 水	固がゆ さばのみそ煮刻み きんぴらごぼうのやわらか煮刻み すまし汁 (小松菜・ふ)	ポテトのバター焼き刻み ミルク	おかゆ かれいの煮つぶし 麩のクタクタ煮 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
13・27 / 木	固がゆ じゃが芋のそばろ煮刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・長葱)	パインケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 納豆のゆでつぶし じゃが芋と玉葱の煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
14・28 / 金	食パン又はパンがゆ(食パン) かぼちゃのグラタン刻み もやしサラダ刻み	ゆかりごはん又はおじや ミルク	パンがゆ(食パン) かぼちゃと玉葱のミルク煮つぶし じゃが芋の煮つぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし	ミルク
29 / 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 キャベツと玉葱、人参の煮つぶし トマトのゆでつぶし	ミルク
31 / 月	固がゆ トマトの中のお豆さん刻み かぼちゃのマヨネーズ焼き刻み みそ汁 (キャベツ・しめじ)	マカロニあべかわ刻み ミルク	おかゆ 玉葱、人参、ホールトマトのミルク煮つぶし かぼちゃの煮つぶし キャベツの煮つぶし 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。
*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。

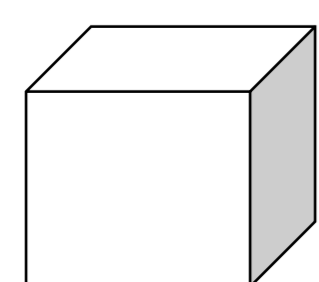
♥ 手づかみ食べは成長するための大切なステップです ♥



離乳食が進んでくると、自分で食べ物をつかむ「手づかみ食べ」が始まります。つかみたいという子には積極的にすすめ、嫌がる子には無理強いせず、手にべたべたつきにくいものから始めてみましょう。

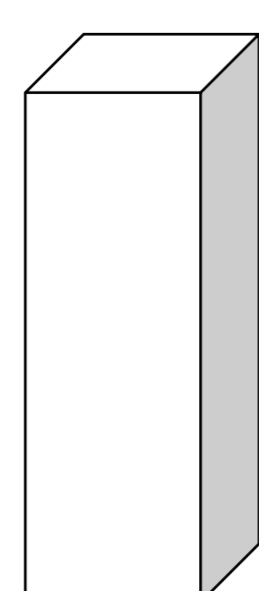
こんな形がオススメ!

●サイコロ状●



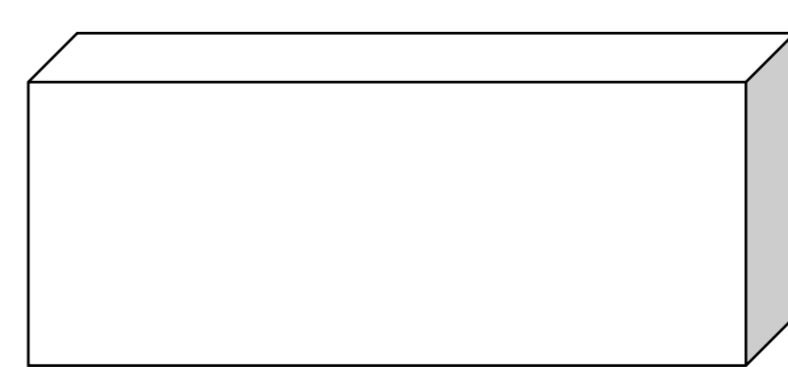
指でつぶせる程度まで煮た野菜など。

●スティック状●



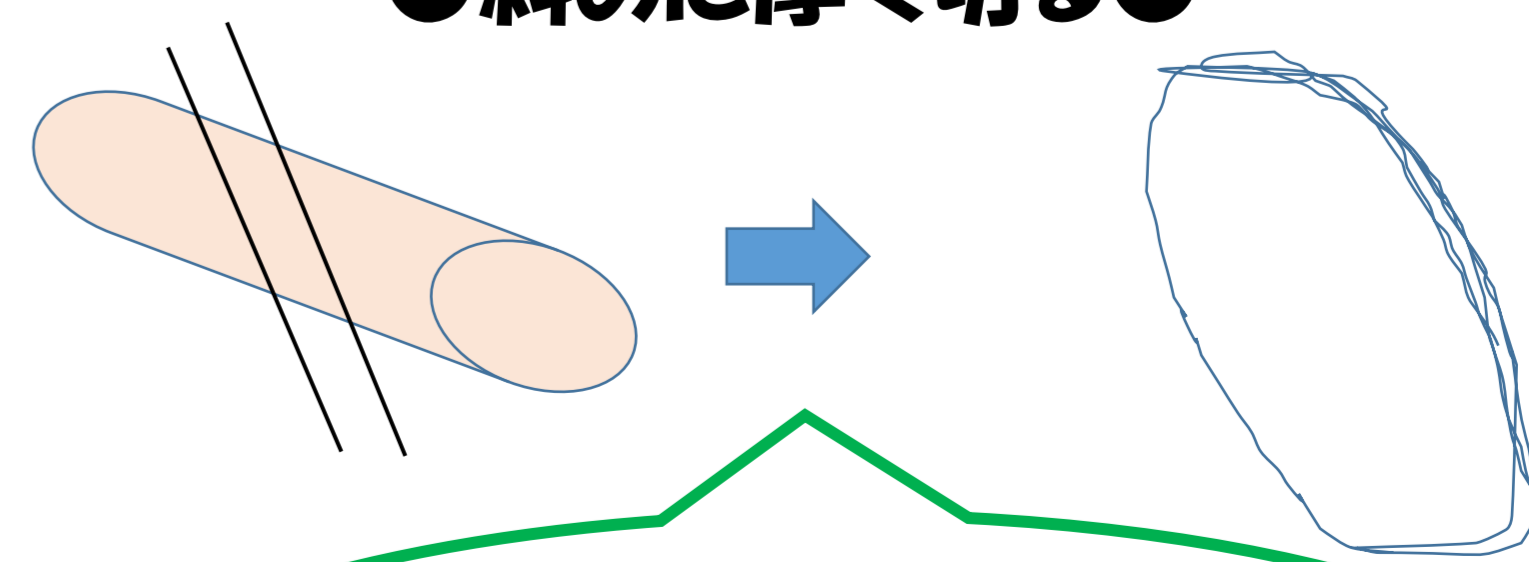
手で持って食べやすい形。噛み切ったときに一口サイズになりやすい。

●横幅を長くする●



一口では口に入らないため、前歯全体でかじりとれる。噛む練習になる。

●斜めに厚く切る●



人参などの野菜を斜めに厚く、大きく切るとつかみやすく、かじりとる一口の大きさを覚える練習になる。