



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 豆腐のつくね焼き刻み 切干大根の炒め煮刻み みそ汁 (わかめ・ふ)	りんごスライス又は刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし わかめのすりつぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク 
3・17 / 火	固がゆ 肉じゃが刻み 手作りふりかけ みそ汁 (キャベツ・長葱)	人参入り蒸しパン刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋と玉葱、人参の煮つぶし 手作りふりかけ キャベツの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
4・18 / 水	固がゆ コロッケ刻み ごまごまちんぷい刻み みそ汁 (大根・大根葉)	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 じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし なすの煮つぶし 人参の煮つぶし 大根の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
5・19 / 木	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 (長葱・えのきたけ)	焼きうどん刻み又は うどんのクタクタ煮 ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし さやえんどうの煮つぶし キャベツのゆでつぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
6・20 / 金	固がゆ 鶏肉のマーマレード焼き刻み さつま芋のサラダ刻み みそ汁 (ほうれん草・しめじ)	プレーンヨーグルト ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 さつま芋のゆでつぶし きゅうりのすりおろし 人参の煮つぶし ほうれん草の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
7・21 / 土	和風スパゲッティー刻み チンゲン菜のさっぱりスープ (チンゲン菜・玉葱)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉葱と人参のミルク煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし	ミルク
⑨・23 / 月	食パン又はパンがゆ(食パン) マカロニグラタン刻み フレンチサラダ刻み	きのこごはん(きのこ刻み) 又はおじや ミルク	パンがゆ(食パン) 玉葱と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 
10・24 / 火	固がゆ ビビンバ刻み おさつスティックオーブン焼き刻み 白菜スープ (ベーコン・白菜・玉葱)	おじや又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし さつま芋のゆでつぶし 白菜と玉葱の煮つぶし 白菜スープ(汁のみ)	ミルク



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5年10月分

大和市立保育園

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
11・25 / 水	固がゆ いり豆腐刻み ブロッコリーの磯かけ刻み みそ汁 (キャベツ・わけぎ)	乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱と人参の煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし キャベツの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
12・26 / 木	固がゆ クリームシチュー刻み パイン入り甘酢刻み	さくさくクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋、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	ミルク
13・27 / 金	固がゆ 魚のかば焼き刻み (鰯又はさわら) 納豆和え刻み みそ汁 (油揚げ・長葱・13日じゃが芋・27日里芋)	りんごスライス又は刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 納豆のゆでつぶし ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし 13日じゃが芋の煮つぶし 27日里芋の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
14・28 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁 (玉葱・えのきたけ) みかん刻み 型抜きチーズ	乳児用菓子 ミルク 	おかゆ キャベツと人参のミルク煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ) みかんつぶし又は果汁 型抜きチーズ	ミルク
30 / 月	食パン又はパンがゆ(食パン) クリームシチュー刻み もやしサラダ刻み	もみじごはん(しめじ刻み) 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 トマトのゆでつぶし きゅうりのすりおろし	ミルク
31 / 火	固がゆ 鶏肉の照り焼き刻み 三色お浸し刻み わかめスープ (わかめ・玉葱)	かぼちゃの煮つぶしと スティックパイ又は パンプキンパイ刻み 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 玉葱の煮つぶし わかめのすりつぶし わかめスープ(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。

♥ えっ！これって偏食？なんで食べないの？♥

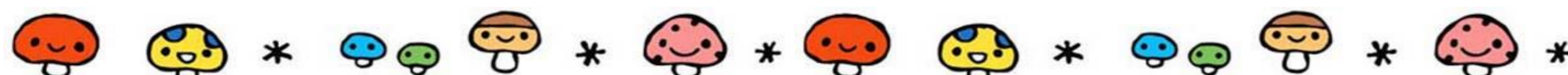


お子さんの食事でご困りませんか？  
離乳食が進んでくると、食べ物の好みが出てきます。また、昨日は食べたのに、今日は食べないということがあります。  
そこで、調理方法や食べさせる際のポイントをご紹介します。あきらめないで試してみましょう。



ポイント①周りの人が美味しそうに食べている姿を  
みせましょう

周りの人が美味しそうに食べることで、興味を持ち、食べてみようという気持ちになります。



ポイント③食べられたらたくさん褒めましょう

一口だけでも食べられたらたくさん褒めましょう。  
褒められることで自信が付き、食べる意欲がわいてきます。



ポイント②調理方法を変えてみましょう

見た目や食感が原因で食べられない場合があります。  
いつも煮ていたら、蒸したり炒めてみたり、調理方法や切り方をいろいろ試してみましょう。



ポイント④食べなくても食卓に出しましょう

食べないからといって出さなくなると、ますます食べなくなってしまうので、まずは食卓に出し、目で見て慣れるようにしましょう。