

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 / 木	固がゆ 野菜入り肉そぼろ (刻み大豆入り) パイン入り甘酢刻み	肉うどん刻み又はおじや 又はうどんのクタクタ煮 ミルク	おかゆ 玉葱と人参のミルク煮つぶし ピーマンの煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし 大豆の煮つぶし	ミルク
2・16 / 金	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・しめじ)	2日: 鬼まんじゅう刻み 又は乳児用菓子 16日: プレーン蒸しパン刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 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
3・17 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁 (長葱・麩) 清見かんなどの国産の甘い柑橘類刻み	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツと人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 清見かんなどの国産の甘い柑橘類つぶし 又は果汁	ミルク 
5・19 / 月	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 白菜のさっぱりスープ (白菜・玉葱)	乳児用菓子 りんごスライス又は刻み ミルク	おかゆ ほうれん草と人参の煮つぶし さつま芋のミルク煮つぶし 白菜の煮つぶし 玉葱の煮つぶし 白菜のさっぱりスープ(汁のみ)	ミルク 
6・20 / 火	固がゆ チキンカツ刻み キャベツサラダ刻み みそ汁 (玉葱・しめじ)	塩やきそば刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク 
7・21 / 水	固がゆ マーボー豆腐刻み 白菜と人参のごま和え刻み わかめスープ (わかめ・えのきたけ)	マカロニあべかわ刻み ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 白菜の煮つぶし 人参の煮つぶし わかめのすりつぶし わかめスープ(汁のみ)	ミルク
8・22 / 木	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み 春雨の酢の物刻み みそ汁 (大根・大根葉)	小倉ケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし きゅうりのすりおろし 人参の煮つぶし 大根の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
9・㉓ / 金	固がゆ かれの煮つけ刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・長葱)	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 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 みそ汁(汁のみ)	ミルク 

	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 /土	ナポリタン刻み チンゲン菜のさっぱりスープ (チンゲン菜・玉葱) 	清見かんなどの国産の甘い柑橘類刻み 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 チンゲンサイのさっぱりスープ(汁のみ)	ミルク
⑫・26 /月	食パン又はパンがゆ(食パン) クリームシチュー刻み ブロッコリーサラダ刻み 	手作りふりかけごはん(固がゆ) 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 ブロッコリーゆでつぶし トマトのゆでつぶし キャベツの煮つぶし	ミルク
13・27 /火	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ひじきの煮物刻み せんべい汁(せんべいなし、具刻み) (鶏肉・人参・ごぼう・白菜・わけぎ)	プレーンヨーグルト 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 人参の煮つぶし ひじきのすりおろし 白菜の煮つぶし せんべい汁(汁のみ)	ミルク
14・28 /水	固がゆ レバーのかりん揚げ刻み ゆかり和え刻み みそ汁 (じゃが芋・玉葱)	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 ほうれん草の煮つぶし 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
29 /木	固がゆ 白身魚のマヨネーズ焼き刻み 中華大根刻み(人参入り) すまし汁 (小松菜・長葱)	きな粉トースト 又は食パン刻み 又はパンがゆ(食パン) ミルク	おかゆ 白身魚の薄味煮つぶし 大根の煮つぶし 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

※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。

♥「楽しい!おいしい!」食事となるためには・・・♥



食事を食べない・むらがある等の悩みの解決には、生活リズムを整えることが第一歩です。
『たくさん遊んで、たくさん食べて、ぐっすり眠る』ことができるように、現在の生活習慣を見直してみましょう。

①朝は決まった時間に起こす
時間を決めて起こします。休みの日も同様です。
よく寝ているからといって起こさないと、生活リズムが整いません。

②食事の時間を決める
時間を決めます。その時間以外は食べないようにします。

③おなかをすかして食べる
空腹が一番のごちそうです。体を動かして、よく遊びましょう。また、食事前にジュースや菓子を食べてしまうと食事が食べられないので、注意が必要です。

★生活リズムを整えるポイント★



④調理の工夫をして、食卓に出す
見た目や食感が原因で食べられない場合があります。切り方や煮る、焼く等の別の調理方法を試してみましょう。また、食べないからといって、食卓に出さないと、ますます食べなくなってしまいます。まずは食卓に出して慣れるようにしましょう。

⑤みんな一緒に食べる
周りの人がおいしそうに食べる姿をみせましょう。興味を持ち、食べてみようという気持ちになります。

③食べたたらたくさんほめましょう
一口でも食べたたらほめましょう。ほめられることで自信が付き、食べる意欲がわいてきます。