

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和6年5月分

大和市長保育園

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 / 水	固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそばろ ボイルブロッコリー刻み チンゲン菜のスープ (ベーコン・チンゲン菜・玉葱)	ポテトフライ 又はじゃが芋の甘煮 ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし 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 / 木	固がゆ 高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み ゆかり和え刻み みそ汁 (わかめ・麩)	乳児用菓子 2日:型抜きチーズ 16日:メロン刻み ミルク 	おかゆ 高野豆腐の薄味煮つぶし じゃが芋と玉葱の薄味煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし 麩のクタクタ煮 みそ汁(汁のみ)	ミルク
③・17 / 金	固がゆ 焼き魚(かれい)ほぐし 切干大根の炒め煮刻み すまし汁 (小松菜・豆腐)	パンケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし 人参の煮つぶし 豆腐の煮つぶし 小松菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
④・18 / 土	焼きうどん刻み もやしのスープ (ベーコン・もやし・チンゲン菜・人参) 清みかんなどの国産の甘い柑橘類刻み	乳児用菓子 ミルク 	やわらか煮うどん キャベツと玉葱、人参のミルク煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし もやしのスープ(汁のみ) 清みかんなどの国産の甘い柑橘類つぶし又は果汁	ミルク
⑥・20 / 月	固がゆ チキンカツ刻み 人参とアスパラガスのお浸し刻み みそ汁 (玉葱・しめじ)	スナツ麩刻み 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 アスパラガスの煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
7・21 / 火	固がゆ じゃが芋のそばろ煮刻み ひじきのふりかけ刻み わかたけ汁 (わかめ・たけのこ刻み) メロン刻み	きな粉トースト刻み 又は食パン刻み 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 人参の煮つぶし ひじきの煮つぶし わかたけ汁(汁のみ) メロンつぶし又は果汁	ミルク
8・22 / 水	固がゆ クリームシチュー刻み コーンサラダ刻み	春雨スープ(具刻み) ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱、人参のミルク煮つぶし キャベツの煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし 	ミルク
9・23 / 木	固がゆ 白身魚のネギみそ焼き刻み 浅漬け刻み すまし汁 (小松菜・えのきたけ)	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 きゅうりのすりおろし キャベツの煮つぶし 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
10・24 / 金	固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み 野菜ソテー刻み みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ)	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 キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし 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6年5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 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁 (長葱・麩) 清みかんなどの国産の甘い柑橘類刻み ベビーチーズ	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) 清みかんなどの国産の甘い柑橘類つぶし又は果汁 ベビーチーズ	ミルク
13・27 / 月	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 (じゃが芋・油揚げ・長葱)	メロン刻み 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 ブロッコリーの煮つぶし じゃが芋の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
14・28 / 火	固がゆ レバーの甘煮刻み 納豆和え刻み すまし汁 (豆腐・しめじ) 	ナポリタン刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし レバーの煮つぶし 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 すまし汁(汁のみ)	ミルク
29 / 水	固がゆ タコライス パイン入り甘酢刻み 青菜のさっぱりスープ (小松菜・長葱)	おじや又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱と人参の煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし 小松菜の煮つぶし 青菜のさっぱりスープ(汁のみ)	ミルク
30 / 木	食パン又はパンがゆ(食パン) ポテトとベーコンの豆乳煮刻み トマトサラダ刻み 	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 キャベツの煮つぶし	ミルク
31 / 金	固がゆ 鯡のから揚げ刻み きんぴらごぼうの柔らか煮刻み みそ汁 (かぼちゃ・えのきたけ)	人参入り蒸しパン刻み 又はおじや ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし 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

※5~6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。



## ♥ 離乳食は、なぜ必要なの? ♥

離乳食は母乳やミルクだけでは不足する栄養素を補うだけではありません。私たちが食べ物を食べられるのは、離乳食で噛む、すりつぶす、飲み込むといった一連のながれを学んだからです。とても大切な離乳食を進めるためのポイントをご紹介します。

### ポイント1: 食べる準備ができていますか?

離乳食の開始の目安は生後5~6か月ですが、月齢だけでなく次の項目が  
できているか確認してみましょう。  
・首が座り、支えてあげると座れる  
・授乳時間が規則的で3~4時間、間隔があいている  
・食べ物に興味を示している(よだれが出る、口を動かす、さわろうとする)  
・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなった



### ポイント2: 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3: 成長に合わせた固さと大きさにしましょう

口の動きをよく見て、調節します。上顎と舌でつぶせる固さにゆでたり、もぐもぐするように少し大きめに切る。かじりとれるように細長く切り、手で持てるようにしてみる等、ためてみましょう。

### ポイント4: 味付けは薄く

塩分や糖分は控えて、味付けは薄くしましょう。かつお節や昆布、煮干しのだしを使用すれば、だしのうま味と素材の味だけで、おいしく食べられます。

### ポイント5: 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みましょう。