

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和6年6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	ごろごろひき肉スパゲッティー刻み サラダ刻み	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉葱と人参のミルク煮つぶし 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 鶏肉の薄味煮刻み ゴマ和え刻み チンゲン菜のさっぱりスープ (チンゲン菜・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 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 玉葱の煮つぶし チンゲン菜のさっぱりスープ(汁のみ)	ミルク
4・18 / 火	食パン又はパンがゆ(食パン) クリームシチュー刻み トマトコーンサラダ刻み	鶏ごぼうごはん(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 トマトのゆでつぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし	ミルク
5・19 / 水	固がゆ マーボー豆腐刻み にんじんしりしり刻み すまし汁 (小松菜・しめじ)	冷やしきつねうどん刻み 又はうどんのクタクタ煮 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 人参の煮つぶし ツナの煮つぶし 小松菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
6・20 / 木	固がゆ かれのいの煮つけ刻み ナムル刻み みそ汁 (かぼちゃ・玉葱)	パインケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれのいの薄味煮つぶし ほうれん草のゆでつぶし 人参の煮つぶし かぼちゃの煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
7・21 / 金	固がゆ コロケ刻み もりもりピーマン刻み えのきスープ (えのきたけ・長葱)	ジャムサンド(食パン)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 赤ピーマンの煮つぶし えのきスープ(汁のみ)	ミルク
8・22 / 土	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み トマト刻み みそ汁 (わかめ・麩) ベビーチーズ	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 トマトのゆでつぶし みそ汁(汁のみ) ベビーチーズ	ミルク
10・24 / 月	固がゆ ビビンバ刻み ポテトフライ刻み すまし汁 (わけぎ・えのきたけ)	乳児用菓子 メロン刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草のゆでつぶし 人参の煮つぶし じゃが芋のゆでつぶし 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6年6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 火	固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み 人参とアスパラの炒め物刻み みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	スイートパンプキン又は かぼちゃの煮つぶし ミルク 	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱の煮つぶし アスパラガスの煮つぶし 人参の煮つぶし キャベツの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
12・26 水	固がゆ クリームシチュー刻み キャベツキュウリサラダ刻み	シンプル麩ラスク 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 人参の煮つぶし なすの煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし ズッキーニの煮つぶし	ミルク
13・27 木	固がゆ 白身魚のマヨネーズ焼き刻み 納豆和え刻み すまし汁 (しめじ・豆腐)	ボンボンドーナッツ刻み 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 ほうれん草のゆでつぶし 人参の煮つぶし すまし汁(汁のみ) 	ミルク
14・28 金	固がゆ 肉じゃが刻み ひじきのふりかけかけ刻み みそ汁 (小松菜・長葱) とうもろこし刻み 	チャウミン刻み 又はおじや 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 小松菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
29 土	焼きうどん刻み 冷やしトマト刻み	乳児用菓子 ミルク	うどんのクタクタ煮つぶし 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 トマトのゆでつぶし	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。



♥ 離乳食を作る時に気をつけることは・・・ ♥

月齢や他の人とくらべるのではなく、お子さんの噛む力にあわせて、すすめましょう。

1 5~6か月頃：ポタージュ状~ジャム状の離乳食で「取り込む」ことを覚えます

- ・唇を使って口を閉じながら、食べ物を取りこみます
- 調理のポイント⇒粒がないように、滑らかにつぶします
- 固さの目安⇒初めはポタージュ状の滑らかさ

2 7~8か月頃：舌でつぶせる固さの離乳食で「押しつぶす」ことを覚えます

- ・取り込んだ食べ物を舌の先と上顎の前方で押しつぶします
- 調理のポイント⇒舌で押しつぶせるように、柔らかく煮て、粗くつぶします
- 固さの目安⇒指でおさえたらつぶれる、絹ごし豆腐の柔らかさ

3 9~11か月頃：歯ぐきでつぶせる固さの離乳食で「すりつぶす」ことを覚えます

- ・唇、舌、顎、頬を協調させながらすりつぶす、噛みつぶす、混ぜ合わせます
- 調理のポイント⇒少し力を入れたらつぶれるように、柔らかめに煮ます
- 野菜は5~8mm程度の角切りにします
- 固さの目安⇒バナナの柔らかさ

4 12~18か月頃：歯ぐきで噛める固さの離乳食で「噛む」ことを覚えます

- ・舌を動かし、奥歯に食べ物をのせて、噛む練習の時期です
- 調理のポイント⇒歯ぐきでつぶせるように、柔らかく煮ます
- 野菜は8~10mm程度の角切りやスティック状に切り、手で持てるようにします
- 固さの目安⇒指で押すとつぶせる、肉団子程度の柔らかさ



- ・お子さんに合わせて、柔らかさや大きさ、切り方を調整します
- ・あまり噛まずに飲み込んでいる場合は離乳食が柔らかすぎないか、反対に固かったり、切り方が小さすぎないか確認してみましょう