

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和7年5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 / 木	固がゆ 高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み キャベツのお浸し刻み みそ汁 (小松菜・しめじ)	ごまビスケット 又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ じゃが芋と玉葱の薄味煮つぶし 高野豆腐の煮つぶし 人参の煮つぶし キャベツの煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
2・16 / 金	固がゆ 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 チンゲン菜のさっぱりスープ (チンゲン菜・玉葱)	2日:型抜きチーズ 乳児用菓子 16日:まぜごはん(固がゆ)(具刻み) 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 きゅうりのすりおろし チンゲン菜の煮つぶし チンゲン菜のさっぱりスープ (汁のみ)	ミルク 
③・17 / 土	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み みそ汁 (長葱・麩) 清みかんなどの国産の甘い柑橘類刻み	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ) <small>清みかんなどの国産の甘い柑橘類つぶし又は果汁</small>	ミルク
⑤・19 / 月	固がゆ 肉野菜炒め刻み にんじんしりしり刻み すまし汁 (麩・えのきたけ) 	パンせんべい刻み 又は食パン刻み 又はパンがゆ(食パン) ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク 
⑥・20 / 火	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ひじきのふりかけ刻み すまし汁 (小松菜・えのきたけ) メロン刻み	人参入り蒸しパン刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱の煮つぶし ひじきの煮つぶし 小松菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ) メロンつぶし又は果汁	ミルク
7・21 / 水	固がゆ クリームシチュー刻み 和風サラダ刻み	マカロニあべかわ刻み 又はマカロニのクタクタ煮 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 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	ミルク
8・22 / 木	固がゆ レバーの甘煮刻み ナムル刻み みそ汁 (キャベツ・わけぎ) 	乳児用菓子 清見かんなどの国産の甘い柑橘類刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 レバーの煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 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
9・23 / 金	固がゆ かれのいの煮つけほぐし きんぴらごぼう刻み みそ汁 (かぼちゃ・しめじ)	ヨーグルトケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれのいの薄味煮つぶし 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
10・24 / 土	固がゆ ミートソーススパゲティー刻み (セロリを除く) サラダ刻み	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 きゅうりのすりおろし キャベツの煮つぶし	ミルク



# 保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和7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
12・26 ／ 月	固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそぼろ パイン入り甘酢刻み えのきスープ (えのきたけ・わけぎ) 	乳児用菓子 清見かんなどの国産の甘い柑橘類刻み ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし 赤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 えのきスープ(汁のみ)
13・27 ／ 火	固がゆ コロッケ刻み ブロッコリーと人参の磯かけ刻み すまし汁 (麩・長葱)	おじや 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 ブロッコリーの煮つぶし 人参の煮つぶし 麩のクタクタ煮 みそ汁(汁のみ)
14・28 ／ 水	固がゆ 鶏肉のマーマレード煮刻み 納豆和え刻み みそ汁 (大根・油揚げ)	小倉ケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 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 大根の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 
29 ／ 木	食パン又はパンがゆ(食パン) ポテトとベーコンの 豆乳シチュー刻み コーンサラダ刻み	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 キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし 人参の煮つぶし
30 ／ 金	固がゆ さわらの照り焼き刻み 又はかれいの薄味煮つぶし 浅漬け(人参入り)刻み すまし汁 (小松菜・しめじ)	チャウミン刻み 又はおじや ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし 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)
31 ／ 土	焼きうどん刻み 冷やしトマト刻み 	乳児用菓子 ミルク	やわらか煮うどん 麩のクタクタ煮 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

※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。

## ♥ 離乳食をスムーズに進めるポイントは・・・ ♥



離乳食は母乳やミルク以外のものを噛んで飲み込めるようにするために必要です。「作っても食べない」「食べられる食品が増えない」「あまり噛まないで飲み込んでしまう」等、不安を感じている方が多いと思います。そこで、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1:一緒に食べましょう

「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、「もぐもぐ」「カミカミ」と言いながら、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: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。だし汁にほんの少しのしょうゆやみそを加えた汁物があると、口の中がうるおい、食べやすくなります。



### ポイント2: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:繰り返し、いろいろ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。茹でてだめな場合はだし汁で柔らかく煮たり、細かく切ったり、ミルク煮にしても食べやすくなります。