



そうだ、カラダのためだけでなく、心のために食べよう
大和市は、連携を深め、次の世代へつながる食育を進めています。
第3次大和市食育推進計画より

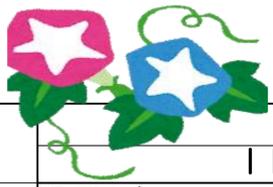
保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和7年7月分

大和市立保育園

No. 1

		9~11か月頃(適宜きざむ)		7~8か月頃(適宜つぶす)	
日/曜		11:00	15:00	11:00	15:00
1・15	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ナムル刻み すまし汁 (長葱・えのきたけ) 火	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 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
2・16	固がゆ クリームシチュー刻み キャベツサラダ刻み 水 	乳児用菓子 ミルク		おかゆ かぼちゃと玉葱のミルク煮つぶし 人参の煮つぶし 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・なすの煮つぶし 	ミルク
3・17	固がゆ 焼き魚(鮭)刻み ひじきの煮物(いんげん)刻み みそ汁 (豆腐・小松菜) 木	ごまビスケット 又は乳児用菓子 ミルク		おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし ひじきの煮つぶし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
4・18	食パン又はパンがゆ(食パン) バーベキューソースあえ刻み (ウインナーを除く) パイン入り甘酢刻み 金	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 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	ミルク
5・19	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み みそ汁 (長葱・麩) 型抜きチーズ 土	乳児用菓子 ミルク 		おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋と玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)・型抜きチーズ	ミルク
★	☆☆☆七夕おたのしみメニュー☆☆☆			※メニュー・日程は園により異なります	
7	おじや(コーンなし) 又は固がゆ 鶏肉のかんろ煮刻み 七夕のお浸し刻み 星のみそ汁 (星の麩・長葱)	乳児用菓子 又は食パン刻み 又はパンがゆ(食パン) ミルク 		おかゆ 星の麩のクタクタ煮 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし オクラの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク ★
月	ゆかり入りがゆ(固がゆ) ささみカツ刻み 青菜のお浸し(人参入り)刻み 七夕汁 (そうめん・オクラ)	乳児用菓子 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 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし そうめん刻み オクラの煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
	ツナごはん(固がゆ) 七夕ハンバーグ刻み バンサンスウ(人参入り)刻み 星たちのスープ (星の麩・オクラ)	乳児用菓子 又は食パン刻み 又はパンがゆ(食パン) ミルク		おかゆ 星の麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし きゅうりのすりおろし 人参の煮つぶし オクラの煮つぶし・スープ(汁のみ)	ミルク
8・22	固がゆ 豚肉と玉葱、人参の薄味煮刻み 和風サラダ刻み 火 	プレーンヨーグルト 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 トマトのゆでつぶし	ミルク

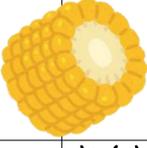


保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和7年7月分

大和市長保育園

No.2

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
9・23 ／ 水	固がゆ コロッケ刻み もりもりピーマンマン刻み (赤ピーマン入り) みそ汁 (なす・玉葱) 	ジャムサンド刻み 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 なすの煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
10・24 ／ 木	固がゆ さわらの照り焼き刻み 浅漬け刻み (人参入り) すまし汁 (小松菜・麩)	塩焼きそば刻み 又はおじや 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
11・25 ／ 金	固がゆ 高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み ブロッコリーと 人参のおかか和え刻み みそ汁 (キャベツ・長葱) 	かぼちゃケーキ刻み 又はかぼちゃのおじや ミルク	おかゆ 高野豆腐の薄味煮つぶし じゃが芋と玉葱の煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし 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 ／ 土	ツナ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
14・28 ／ 月	固がゆ 豚肉と野菜の薄味煮刻み とうもろこし刻み すまし汁 (わかめ・麩)	乳児用菓子 小玉すいか刻み  ミルク	おかゆ 玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし キャベツの煮つぶし 麩のクタクタ煮・すまし汁(汁のみ)	ミルク
29 ／ 火	固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み(和風) 納豆和え刻み みそ汁 (油揚げ・しめじ)	ポテトフライ 又はじゃが芋の甘煮 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし  玉葱の煮つぶし 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・みそ汁(汁のみ)	ミルク
30 ／ 水	固がゆ 鶏肉の薄味煮刻み ゆかり和え刻み 豆乳コーンスープ(具刻み) 	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 玉葱の煮つぶし 豆乳コーンスープ(汁のみ)	ミルク
31 ／ 木	固がゆ かれのいの煮つけほぐし 三色お浸し刻み みそ汁 (じゃが芋・玉葱)	さくさくクッキー刻み 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

※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、使用食材は公立保育園給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。

問題点...

♥「離乳食」の進め方で困っていませんか? ♥

対策は...

- ・離乳食が進まないとお悩んでいませんか?
- ・子どもの月齢や他のお子さんと比較していませんか?
- ・決まったものしか食べないので、食べられる食材が増えないとお悩んでいませんか?
- ・噛まないで丸のみしていると心配していませんか?



- ・月齢だけでなく、子どもの食欲や成長、噛む力などに合わせてすすめていきましょう。
- ・進み方には個人差があります。
- ・本などに書かれている月齢ごとの離乳食の進め方は、あくまでも目安です。
- ・離乳食は食べ物を噛み、すりつぶし、舌でのどの奥に送るという機能を獲得するために必要です。あきらめないうで、じっくりと取り組みましょう。
- ・苦手な食材はだして柔らかく煮るなど、味付けと固さを変えて再チャレンジしてみましょう。
- ・「カミカミしようね」「もぐもぐよ」と声をかけながら、大人が噛んでいる様子を見せましょう。