

| 日<br>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<br>/<br>水 | 固がゆ<br>肉じゃが刻み<br>たたききゅうり刻み<br>みそ汁<br>(キャベツ・長葱・わかめ)   | マカロニあべかわ刻み又は<br>マカロニのやわらか煮つぶし<br>ミルク   | おかゆ<br>じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし<br>人参の煮つぶし<br>きゅうりのすりおろし<br>キャベツの煮つぶし<br>みそ汁(汁のみ)   | ミルク<br> |
| 2・16<br>/<br>木 | 固がゆ<br>クリームシチュー刻み<br>備蓄ツナサラダ刻み   | 乳児用菓子<br>りんごスライス又は刻み<br>又はすりおろして加熱<br>ミルク<br> | おかゆ<br>じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし<br>人参の煮つぶし<br>キャベツの煮つぶし<br>きゅうりのすりおろし<br>トマトのゆでつぶし  | ミルク  |
| 3・17<br>/<br>金 | 食パン又はパンがゆ(食パン)<br>豆腐ハンバーグ刻み<br>野菜ソテー刻み<br>玉葱のスープ<br>(ベーコン・玉葱)  | 手作りふりかけごはん(固がゆ)<br>又はおじや(ごますりつぶし)<br>ミルク   | パンがゆ(食パン)<br>豆腐の薄味煮つぶし<br>キャベツの煮つぶし<br>人参の煮つぶし<br>玉葱の煮つぶし<br>玉葱スープ(汁のみ)  | ミルク  |
| 4・18<br>/<br>土 | 焼きそば刻み<br>わかめスープ<br>(わかめ・玉葱)<br>清見かんなどの国産の<br>甘い柑橘類刻み又はつぶし<br>ベビーチーズ   | 乳児用菓子<br>ミルク<br>                             | おかゆ<br>キャベツのミルク煮つぶし<br>人参の煮つぶし<br>わかめスープ(汁のみ)<br>清見かんなどの国産の甘い<br>柑橘類刻み又はつぶし又は果汁<br>ベビーチーズ  | ミルク  |
| 6・20<br>/<br>月 | 固がゆ<br>ビビンバ刻み<br>ポテコーン刻み<br>すまし汁<br>(麩・しめじ)<br> | 乳児用菓子<br>清見かんなどの国産の<br>甘い柑橘類刻み又はつぶし<br>ミルク   | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>ほうれん草の煮つぶし<br>人参の煮つぶし<br>じゃが芋のゆでつぶし<br>すまし汁(汁のみ)   | ミルク  |
| 7・21<br>/<br>火 | 固がゆ<br>レバーの甘煮刻み<br>納豆和え刻み<br>みそ汁<br>(豆腐・油揚げ・わかめ)   | 焼きうどん刻み<br>又はやわらか煮うどん<br>ミルク   | おかゆ<br>豆腐の薄味煮つぶし<br>納豆のゆでつぶし<br>ほうれん草の煮つぶし<br>人参の煮つぶし<br>みそ汁(汁のみ)  | ミルク  |
| 8・22<br>/<br>水 | 固がゆ<br>かれのいの煮つけ刻み<br>お浸し刻み<br>みそ汁<br>(かぼちゃ・長葱)   | さくさくクッキー<br>又は乳児用菓子<br>ミルク   | おかゆ<br>かれのいの薄味煮つぶし<br>キャベツの煮つぶし<br>人参の煮つぶし<br>かぼちゃの煮つぶし<br>みそ汁(汁のみ)  | ミルク  |
| 9・23<br>/<br>木 | 固がゆ<br>マーボー豆腐刻み<br>ブロッコリーと<br>人参の磯かけ刻み<br>キャベツのさっぱりスープ<br>(キャベツ・玉葱)  | パンせんべい刻み<br>又は食パン刻み<br>又はパンがゆ(食パン)<br>ミルク  | おかゆ<br>豆腐の薄味煮つぶし<br>ブロッコリーの煮つぶし<br>人参の煮つぶし<br>キャベツと玉葱の煮つぶし<br>キャベツのさっぱりスープ(汁のみ)<br> | ミルク  |



# 保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和8年4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  |
| 10・24<br>/<br>金 | 固がゆ<br>グリンピースの薄味煮刻み<br>鶏のから揚げ刻み<br>にんじんしりしり刻み<br>すまし汁<br>(小松菜・えのきたけ)       | シンプル麩ラスク<br>又は乳児用菓子<br>ミルク<br>     | おかゆ<br>グリンピースの煮つぶし<br>麩のクタクタ煮<br>人参の煮つぶし<br>小松菜の煮つぶし<br>すまし汁(汁のみ)  | ミルク  |
| 11・25<br>/<br>土 | 和風ツナスパゲッティー刻み<br>トマトときゅうりサラダ刻み   | 乳児用菓子<br>ミルク  | おかゆ<br>玉葱と人参のミルク煮つぶし<br>トマトのゆでつぶし<br>きゅうりのすりおろし  | ミルク  |
| 13・27<br>/<br>月 | 食パン又はパンがゆ(食パン)<br>クリームシチュー刻み<br>フレンチサラダ刻み                                  | 鶏ごぼうごはん(固がゆ)<br>(具刻み) 又はおじや<br>ミルク  | パンがゆ(食パン)<br>じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし<br>人参の煮つぶし<br>キャベツの煮つぶし<br>きゅうりのすりおろし<br>トマトのゆでつぶし  | ミルク  |
| 14・28<br>/<br>火 | 固がゆ<br>さばのみそ煮ほぐし<br>又はかれの薄味煮つぶし<br>ごま和え刻み<br>すまし汁<br>(小松菜・麩)               | ミートソースパゲッティーの<br>やわらか煮刻み(セロリーぬき)<br>ミルク   | おかゆ<br>かれの薄味煮つぶし<br>麩のクタクタ煮<br>キャベツの煮つぶし<br>人参の煮つぶし<br>小松菜の煮つぶし<br>すまし汁(汁のみ)   | ミルク  |
| 30<br>/<br>木    | 固がゆ<br>鶏ひき肉とやさいのそばろ<br>(しょうゆ味)<br>かぼちゃのオーブン焼き刻み<br>えのきスープ<br>(えのきたけ・ほうれん草) | 食パン刻み又は<br>パンがゆ(食パン)<br>ミルク<br> | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>玉葱の煮つぶし<br>赤ピーマンの煮つぶし<br>かぼちゃの煮つぶし<br>ほうれん草の煮つぶし<br>えのきスープ(汁のみ)<br> | ミルク<br> |

※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。

## 保育園での給食の様子は...

食事前に手を洗っています

声掛けをして、噛む事をうながしています

保育士と一緒に食事をして、食べる姿を見せています

食事の準備をしている間に、手遊びをしたり、本を読んでいます

保育士が「いただきます」「ごちそうさま」と挨拶をする姿を見せています

本人の「自分で食べたい」気持ちを大切に、手づかみ食べやスプーン・フォークを持たせるなど、積極的にを行っています



### 離乳食の進め方のポイント

- 離乳食は子どもの月齢だけでなく、噛む力に合わせて進めていきます。  
ポタージュ・ジャム状(5~6か月頃) ⇒ 舌でつぶせる固さ(7~8か月頃) ⇒ 歯ぐきでつぶせる固さ(9~11か月頃)
- 離乳食の量や回数が増えるにつれて、ミルクの量は減っていきます。
- 食品の種類や調理形態は、保育園だけでは進めていく事が出来ません。  
ご家庭でもお子さんの食べる様子を見ながら、離乳食を進めていきましょう。



子ども達が食べている様子をよく観察し、保育士・管理栄養士・調理員が意見を出し合い、安全で安心、味がよくて、食べる事が楽しくなるような給食になるように、様々な工夫をしています。

