

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

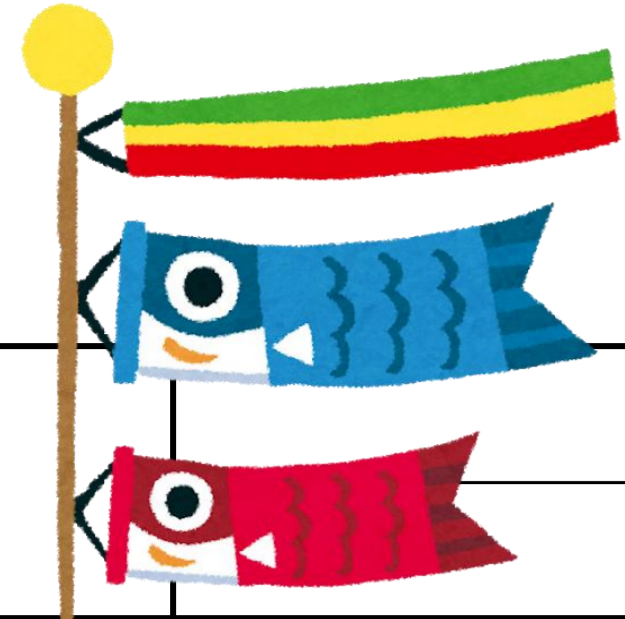
令和8年5月分

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 / 金	固がゆ チキンカツ刻み アスパラと人参とコーンのソテー刻み キャベツスープ (ベーコン・キャベツ・玉ねぎ)	1日:清見かんなどの国産の甘い柑橘類 刻み又はつぶし 型抜きチーズ 15日:乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 にんじんの煮つぶし アスパラの煮つぶし キャベツスープ(汁のみ) 玉ねぎの煮つぶし キャベツの煮つぶし	ミルク
2・16 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) 清見かんなどの国産の甘い柑橘類 刻み又はつぶし	乳児用菓子 ミルク	おかゆ キャベツとにんじんのミルク煮つぶし じゃが芋の煮つぶし 清見かんなどの国産の甘い柑橘類 つぶし又は果汁 みそ汁(汁のみ)	ミルク
④・18 / 月	固がゆ 豆腐のうま煮刻み 千草和え刻み みそ汁(わかめ・麩) 	乳児用菓子 清見かんなどの国産の甘い柑橘類 刻み又はつぶし ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉ねぎの煮つぶし にんじんの煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 麩のクタクタ煮 みそ汁(汁のみ)	ミルク
⑤・19 / 火	固がゆ タコライス パイン入り甘酢刻み すまし汁(しめじ・長ねぎ)	ボンボンドーナッツ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ にんじんとたまねぎのミルク煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし すまし汁(汁のみ)	ミルク
⑥・20 / 水	固がゆ 焼き魚(鮭)刻み ひじきの煮物刻み みそ汁(豆腐・小松菜)	かぼちゃケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 鮭の薄味煮つぶし又はカレイの煮つぶし ひじきの煮つぶし にんじんの煮つぶし 小松菜の煮つぶし 豆腐の薄味煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
7・21 / 木	固がゆ レバーの甘煮刻み にんじんしりしり刻み みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	焼きそば刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 にんじんとツナの煮つぶし 又はにんじんの煮つぶし じゃがいもの煮つぶし 玉ねぎの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
8・22 / 金	固がゆ クリームシチュー刻み 切干大根のサラダ刻み	チーズトースト刻み 又は食パン刻み 又はパンがゆ(食パン) ミルク	おかゆ じゃがいもと玉ねぎのミルク煮つぶし キャベツの煮つぶし にんじんの煮つぶし	ミルク
9・23 / 土	ツナスパゲッティ刻み トマトときゅうりサラダ刻み ベビーチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉ねぎとにんじんのミルク煮つぶし トマトの茹でつぶし きゅうりのすりおろし ベビーチーズ	ミルク
11・25 / 月	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み 納豆和え刻み みそ汁(キャベツ・油揚げ)	プレーンヨーグルト 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 ほうれん草の煮つぶし にんじんの煮つぶし キャベツの煮つぶし 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8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	
12・26 火	固がゆ 豚肉と野菜のみそ炒め刻み ブロッコリーとにんじんのおかか和え刻み すまし汁(麩・しめじ)	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 にんじんの煮つぶし すまし汁(汁のみ)
13・27 水	食パン又はパンがゆ(食パン) 白身魚のマヨネーズ焼き刻み コーンサラダ刻み チンゲン菜のスープ (ベーコン・チンゲン菜・玉ねぎ)	ケチャップライス(具刻み・固がゆ) 又はおじや ミルク	パンがゆ(食パン) 白身魚の薄味煮つぶし又はカレーの薄味煮つぶし 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 玉ねぎのチンゲン菜の煮つぶし チンゲン菜のスープ(汁のみ)
14・28 木	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み ナムル刻み みそ汁(豆腐・油揚げ・長ねぎ)	ジャムサンドパン(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 じゃが芋と玉ねぎのミルク煮つぶし ほうれん草の煮つぶし にんじんの煮つぶし 豆腐の薄味煮つぶし みそ汁(汁のみ)
29 金	固がゆ 鶏肉のさっぱり煮刻み きんぴらごぼうのやわらか煮刻み みそ汁(かぼちゃ・小松菜)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 にんじんの煮つぶし かぼちゃの煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)
30 土	焼きうどん刻み トマトときゅうりサラダ刻み わかめスープ (わかめ・玉ねぎ・しめじ) ベビーチーズ	乳児用菓子 ミルク	やわらか煮うどん 玉ねぎとにんじんのミルク煮つぶし トマトの茹でつぶし ベビーチーズ わかめスープ(汁のみ)

※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。

「食べる」を好きにする 離乳食のコツ



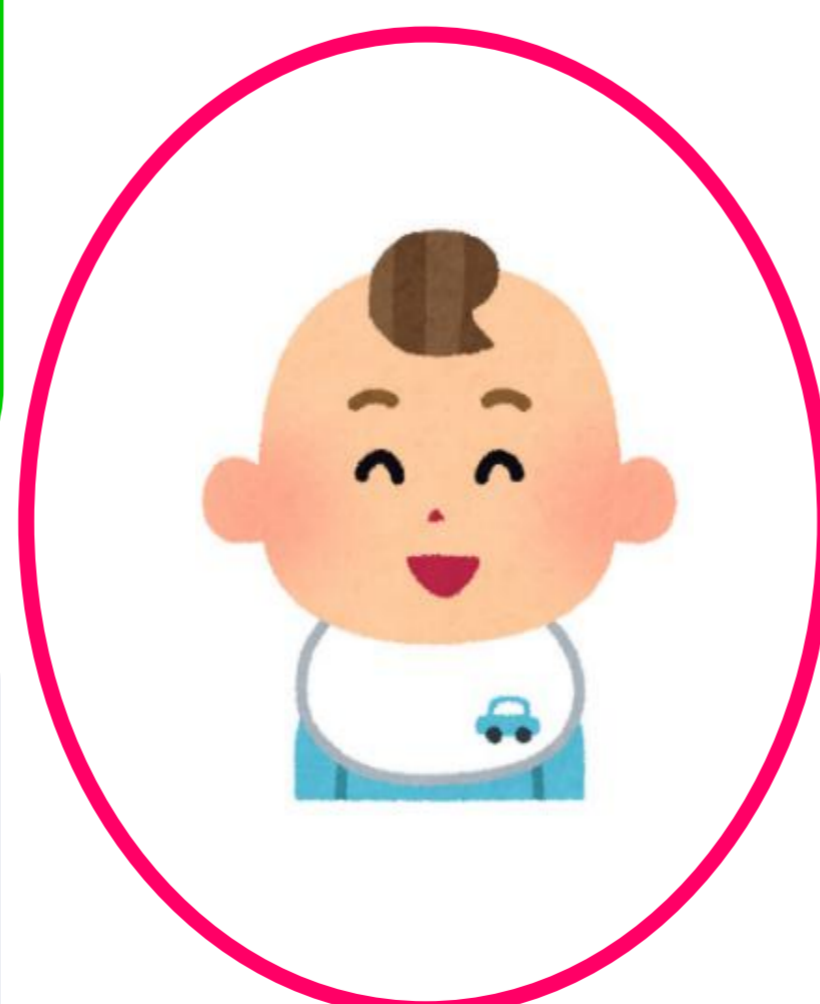
離乳食づくりは複雑で大変と感じる方も多いのではないのでしょうか。作ったものを食べてくれないと、落ち込むこともあると思います。離乳食の目的は、食べる機能の獲得だけではなく、「食事を楽しみに思う気持ち」を育む役割もあります。食べさせることに執着するよりも、親子が食事を楽しみながら進められると良いですね。困ったことがあったら、いつでも園にご相談ください。

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い時間です。また、大人が噛んでいる口の動きを見ることで噛み方を学び、信頼できる人が食べているものは安心感につながります。

ポイント3:自分で食べやすい工夫をしましょう

自分で食べることは、食事への興味を引き立てます。上顎に舌を押し当てて潰す動きができるようになったら、細長いものや平たいものからかじり取る練習をしてみましょう。口に運ぶ動きや一口量を学んでいきます。はじめは手を添えて、詰め込み過ぎないようにサポートしましょう。



ポイント2:成長に合わせた固さと大きさにしましょう

離乳食の時期は、食べにくさから食べない選択をすることが多くあります。かといって、柔らかいものや刻んだものばかりでは練習になりません。月齢にとらわれず、口の動きをよく見て、少しずつ変化をつけていきます。

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

なかなか食べてくれない食材は、まだ見慣れていないだけかもしれません。食卓に出し続け、食べてみたいと思う瞬間を待ちましょう。だし汁やミルクで柔らかく煮たり、味や切り方を変えてみると食べてくれることもあります。少しでも口に出来た時にはたくさん褒めてあげると、自信につながります。