

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和8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 / 月	固がゆ マーボー豆腐刻み たたききゅうり刻み すまし汁 (チンゲン菜・しめじ) 	乳児用菓子 メロン刻み又はつぶし ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし きゅうりのすりおろし チンゲン菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
2・16 / 火	固がゆ チキンカツ刻み アスパラと人参のお浸し刻み みそ汁 (キャベツ・長ねぎ)	レーズンクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 アスパラの煮つぶし 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
3・17 / 水	食パン又はパンがゆ(食パン) ベーコンとポテトの チーズグラタン刻み フレンチサラダ刻み	まぜごはん(具刻み・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 トマトの煮つぶし きゅうりのすりおろし	ミルク
4・18 / 木	固がゆ かれのいの煮つけほぐし ゴマ和え刻み みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 	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・19 / 金	固がゆ ビビンバ刻み かぼちゃのオープン焼き刻み わかめスープ(えのき)	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 かぼちゃの煮つぶし わかめスープ(汁のみ)	ミルク
6・20 / 土	固がゆ 肉じゃが刻み みそ汁 (ねぎ・麩) ベビーチーズ	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 麩のクタクタ煮 みそ汁(汁のみ) ベビーチーズ	ミルク
8・22 / 月	固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み 野菜ソテー刻み みそ汁 (油揚げ・しめじ) 	乳児用菓子 メロン刻み又はつぶし ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
9・23 / 火	食パン又はパンがゆ(食パン) 鶏肉の変わり焼き刻み パイン入り甘酢刻み チンゲン菜のスープ 	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) 麩のクタクタ煮 キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし チンゲン菜と玉ねぎの煮つぶし チンゲン菜のスープ(汁のみ)	ミルク

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和8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
10・24 / 水	固がゆ さわらの照り焼き刻み 又はかれの薄味煮つぶし 納豆和え刻み すまし汁 (豆腐・ねぎ)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれの薄味煮つぶし 納豆のゆでつぶし ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし 豆腐の薄味煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
11・25 / 木	固がゆ クリームシチュー刻み 備蓄ツナサラダ刻み 	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 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 きゅうりのすりおろし	ミルク
12・26 / 金	固がゆ オランダ煮刻み ブロッコリーと人参の 磯かけ刻み みそ汁 (わかめ・えのき)	ヨーグルトケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
13・27 / 土	和風ツナスパゲッティー刻み 冷やしトマト刻み 	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 トマトのゆでつぶし	ミルク
29 / 月	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み とうもろこし刻み みそ汁 (かぼちゃ・しめじ)	プレーンヨーグルト お米クッキー 又は乳児用菓子 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 かぼちゃの煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
30 / 火	固がゆ 鶏肉の照り焼き刻み 切干大根のやわらか煮刻み みそ汁 (豆腐・小松菜)	ナポリタン刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし 豆腐のゆでつぶし 小松菜の煮つぶし 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。

♥ 離乳食を上手に食べさせるポイント ♥

1 口を開けるまで待ちましょう
離乳食をのせたスプーンを下唇に優しくふれるようにします。

2 離乳食を口の中に取り込むのを待ちましょう
お子さんが口を閉じて、スプーンから離乳食を取り込むのを待ちます。
スプーンを斜め上に引き抜くのではなく、平行に引き抜きます。

3 スプーンを奥に入れ込みすぎないようにしましょう
口の奥に離乳食を入れると、すぐに飲み込んでしまい、噛む練習になりません。丸のみの癖がついてしまいます。

4 飲み込みまで、じっくり待ちましょう
まだ口に離乳食が残っているのに、次々と口に入れてしまうと、すぐに飲み込んでしまい、噛む練習になりません。
口の中がなくなってから次の一口にうつりましょう。



- 離乳食は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。
 - 離乳食は食べる量よりも、正しい口の使い方を身に付けることが大切です。
- 口の動きにあわせて、ゆっくり進めていきましょう。