

日/曜	9~11か月頃(適宜刻む)		7~8か月頃(適宜つぶす)	
	11:00	15:00	11:00	15:00
1・15 / 水	固がゆ 豆腐のうま煮刻み かぼちゃのオーブン焼き刻み みそ汁 (キャベツ・ねぎ) 	ポテトフライ 又はじゃが芋の甘煮 ミルク	おかゆ 豆腐の煮つぶし 玉ねぎの煮つぶし・人参の煮つぶし かぼちゃの煮つぶし キャベツの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
2・16 / 木	固がゆ さばのみそ煮刻み 又はカレイの薄味煮刻み きんぴらごぼうのやわらか煮刻み すまし汁(チンゲン菜・麩)	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 カレイの薄味煮つぶし 人参の煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし 麩のクタクタ煮 すまし汁(汁のみ)	ミルク
3・17 / 金	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) キャベツサラダ刻み 玉ねぎのスープ 	まぜごはん(固がゆ) 又はおじや ミルク	パンがゆ(食パン) じゃがいもと人参のミルク煮つぶし キャベツの煮つぶし・トマトの煮つぶし 玉ねぎの煮つぶし 玉ねぎのスープ(汁のみ)	ミルク
4・18 / 土	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み 冷やしトマト刻み みそ汁(わかめ・ねぎ)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉ねぎのミルク煮つぶし 人参の煮つぶし トマトの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
6・20 / 月	固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそぼろ たたき胡瓜刻み すまし汁(麩・えのきたけ)	乳児用菓子 メロン刻み又はつぶし ミルク 	おかゆ 玉ねぎの煮つぶし・赤ピーマンの煮つぶし きゅうりのすりおろし 麩のクタクタ煮 すまし汁(汁のみ)	ミルク
★	☆☆☆セタ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 / 火	ツナごはん(固がゆ) 鶏のから揚げ刻み ブロッコリーと人参 のおかか刻み セタ汁 (そうめん・オクラ) ★	乳児用菓子 又はシュガースティックパイ ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 ブロッコリーの煮つぶし 人参の煮つぶし オクラの煮つぶし セタ汁(汁のみ) ★	ミルク
★	鶏ごぼうごはん(固がゆ) 又はおじや ハンバーグ刻み 野菜ソテー刻み 星たちのスープ (麩・オクラ)	乳児用菓子 又はシュガースティックパイ ミルク ★	おかゆ 玉ねぎの煮つぶし 人参の煮つぶし キャベツの煮つぶし 麩のクタクタ煮 オクラの煮つぶし 星たちのスープ(汁のみ) ★	ミルク
★	ゆかりごはん(固がゆ) まぐろのかんろ煮刻み ★ 春雨サラダ刻み 星たちのみそ汁 (麩・オクラ)	乳児用菓子 又はシュガースティックパイ ミルク ★	おかゆ きゅうりのすりおろし トマトの煮つぶし 麩のクタクタ煮 オクラの煮つぶし 星たちのみそ汁(汁のみ) ★	ミルク
21 / 火	固がゆ 鶏肉のさっぱり煮刻み ブロッコリーと人参の 磯かけ刻み みそ汁(なす・玉ねぎ)	ボンボンドーナッツ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ブロッコリーの煮つぶし 人参の煮つぶし なすの煮つぶし・玉ねぎの煮つぶし 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7月分

大和市立保育園

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
8・22 ／ 水	固がゆ 夏野菜のクリームシチュー刻み 備蓄コーンサラダ刻み 	わかめごはん(固がゆ) 又はおじや ミルク	おかゆ かぼちゃと玉ねぎのミルク煮つぶし なすの煮つぶし・ズッキーニの煮つぶし キャベツの煮つぶし トマトの煮つぶし	ミルク
9・23 ／ 木	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ひじきの煮物刻み すまし汁(小松菜・ねぎ)	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 豆腐の薄味煮つぶし 玉ねぎの煮つぶし・ひじきの煮つぶし 人参の煮つぶし・小松菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
10・24 ／ 金	食パン又はパンがゆ(食パン) 白身魚のマヨネーズ焼きほぐし パイン入り甘酢刻み チンゲン菜のさっぱりスープ	かぼちゃケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク 	パンがゆ(食パン) 白身魚の薄味煮つぶし 又はカレイの薄味煮つぶし キャベツの煮つぶし・きゅうりのすりおろし チンゲン菜の煮つぶし・玉ねぎの煮つぶし チンゲン菜のさっぱりスープ(汁のみ)	ミルク
11・25 ／ 土	焼きうどん刻み トマトときゅうりのサラダ刻み	乳児用菓子 ミルク	やわらか煮うどん キャベツの煮つぶし 玉ねぎと人参のミルク煮つぶし きゅうりのすりおろし・トマトの煮つぶし	ミルク
13・27 ／ 月	固がゆ タコライス いんげんと人参のお浸し刻み すまし汁(小松菜・麩)	お米クッキー 又は乳児用菓子 小玉すいか刻み 又はつぶし ミルク 	おかゆ 玉ねぎの煮つぶし 人参の煮つぶし 麩のクタクタ煮・小松菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
14・28 ／ 火	固がゆ 鶏肉のマーマレード焼き刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・ねぎ)	ごまビスケット 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・豆腐の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
29 ／ 水	食パン又はパンがゆ(食パン) なす・トマトのミートグラタン刻み 備蓄ツナサラダ刻み 	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 ミルク	パンがゆ(食パン) なすとトマトのミルク煮つぶし 玉ねぎの煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし	ミルク
30 ／ 木	固がゆ 肉じゃが刻み ゴマ和え刻み にんじゃのスープ	和風スパゲッティー刻み ミルク	おかゆ じゃがいもと玉ねぎのミルク煮つぶし 人参の煮つぶし キャベツの煮つぶし とうがんの煮つぶし にんじゃのスープ(汁のみ)	ミルク
31 ／ 金	固がゆ さわらのから揚げ刻み 又はカレイの薄味煮刻み もりもりピーマンマン刻み みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) とうもろこし刻み 	牛乳かん(みかん入り)刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ カレイの薄味煮つぶし 赤ピーマンの煮つぶし キャベツの煮つぶし 玉ねぎの煮つぶし 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」の進め方で困っていませんか？

- ①離乳食の進め方について、子どもの月齢や他のお子さんと比較していませんか？
→月齢ごとの離乳食の進め方は、あくまでも目安です。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。生活リズムや環境も見直してみましょう。
- ②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悩んでいませんか？
→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。無理強いせず、子どもの気持ちに寄り添いましょう。
- ③噛まないで丸のみしていると心配していませんか？
→「カミカミしようね」と声をかけながら、大人が噛んでいる様子をみせましょう。舌で押しつぶしができるようになったら、細かく刻みすぎないようにしましょう。

