



# 保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和3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 / 土	ツナスパゲッティ刻み 清みかんなど刻み  	乳児用菓子 ミルク	おかゆ ツナの煮つぶし 玉葱と人参の煮つぶし 清みかんなどつぶし	ミルク
③・17 / 月	固がゆ オランダ煮刻み 人参とアスパラガスのお浸し刻み すまし汁 (わけぎ・えのき)	きな粉トースト刻み 又はパンがゆ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋のマッシュ 玉葱の煮つぶし 人参の茹でつぶし すまし汁 (汁のみ)	ミルク
④・18 / 火	固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み 塩昆布入り浅漬け刻み みそ汁 (ねぎ・油揚げ)	じゃがバター刻み ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮 キャベツの茹でつぶし きゅうりのすりおろし 人参の茹でつぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
⑤・19 / 水	固がゆ 焼き魚かれい刻み ひじきの煮物刻み みそ汁 (小松菜・えのき)   <small>大和市イベントキャラクター「ヤマトン」</small>	あんこクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし 人参の煮つぶし ひじきの煮つぶし 小松菜のペースト みそ汁 (汁のみ)	ミルク
6・20 / 木	固がゆ クリームシチュー刻み キャベツサラダ刻み	6日：乳児用菓子 型抜きチーズ 20日：乳児用菓子 清見かんなど ミルク	おかゆ じゃが芋、玉葱、人参の ミルク煮つぶし (乳児用ミルク使用) トマトの茹でつぶし きゅうりのすりおろし キャベツの茹でつぶし	ミルク
7・21 / 金	ロールパン チキンカツ刻み 青菜と人参のソテー刻み しめじと玉葱のスープ	ピースご飯又はおじゃ ミルク	パンがゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草のペースト 人参の茹でつぶし 玉葱の煮つぶし 野菜スープ (汁のみ)	ミルク
8・22 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁 (わかめ・麩) 型抜きチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツと人参の煮つぶし みそ汁 (汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
10・24 / 月	固がゆ 豆腐チャンプルー刻み ポイルブロッコリー刻み みそ汁 (じゃが芋・油揚げ)	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 人参の煮つぶし ブロッコリーの茹でつぶし じゃが芋の煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
11・25 / 火	固がゆ 鯰の唐揚げ刻み きんぴらごぼう刻み すまし汁 (小松菜・麩)	人参入り蒸しパン刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし 小松菜のペースト すまし汁 (汁のみ)	ミルク

# 保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和3年5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
12・26 / 水	ロールパン 米粉と豆乳のグラタン刻み トマトサラダ刻み	まぜごはん又はおじゃ ミルク	パンがゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋のマッシュ トマトの茹でつぶし きゅうりのすりおろし キャベツの茹でつぶし	ミルク
13・27 / 木	固がゆ レバーのかりん揚げ刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・ねぎ)	塩焼きそば刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ レバーペースト 納豆の茹でつぶし 豆腐の煮つぶし ほうれん草のペースト みそ汁 (汁のみ)	ミルク
14・28 / 金	固がゆ 豚肉と野菜のみそ炒め丼の具刻み 野菜のピクルス刻み わかたけ汁 (わかめ・たけのこ)	パインのクラッシュゼリー 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 キャベツの茹でつぶし 人参の煮つぶし わかめの煮つぶし わかたけ汁 (汁のみ)	ミルク
29 / 土	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み みそ汁 (しめじ・麩) ベビーチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋、玉葱、人参の 煮つぶし みそ汁 (汁のみ) ベビーチーズ	ミルク
31 / 月	固がゆ 鶏肉の照り焼き刻み 人参といんげんのゴマ和え刻み あすか汁 (鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、豆乳)	スナツ麩刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の茹でつぶし じゃが芋の煮つぶし 玉葱の煮つぶし 野菜汁 (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、使用食材は離乳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。

## 離乳食を始める目安

生後5、6か月ごろ、次のような様子が見られたら、離乳食を開始しましょう。

- ◆首のすわりがしっかりしている
- ◆支えてあげると座る事ができる
- ◆食べ物に興味を示している (よだれ・口を動かす・手を出す等)
- ◆スプーン等を口に入れても舌で押し出す事が少ない



## 離乳食をスタートした頃に適したスプーン

赤ちゃんが食べものを取り込みやすいように、ボール部分の幅が狭く、浅め (平ら) なものを選びましょう。



柄が長いものの方が食べさせやすいです。

幅が狭くて浅め 持つ部分が長め

## 食べさせ方のポイント

①スプーンを下唇にのせ、赤ちゃんが口を開けるのを待つ。

②赤ちゃんが自分で口を閉じて、食べものを取り込むのを待ってから、スプーンを水平に引き抜く。上あごにこすり付けない。

③飲みこむのを待ってから、次の一口をあげる。

①



②



○



×

