

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 / 火	固がゆ さばのみそ煮ほぐし 三色お浸し刻み すまし汁 (わかめ・ねぎ) 型抜きチーズ	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 ほうれん草のペースト 人参のゆでつぶし すまし汁 (汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク 
2・16 / 水	パン クリームシチュー刻み コーンサラダ刻み	ツナそぼろごはん 又はおじや (玉ねぎ) ミルク	パンがゆ じゃが芋と玉ねぎ、人参の ミルク煮つぶし キャベツのゆでつぶし きゅうりすりおろし トマトゆでつぶし	ミルク
3・17 / 木	固がゆ マーボー豆腐 かぼちゃのオープン焼き粗刻み すまし汁 (小松菜・麩)	乳児用菓子 メロン刻み ミルク	おかゆ 豆腐の煮つぶし 麩の薄味煮つぶし かぼちゃのやわらか煮つぶし 小松菜ペースト すまし汁 (汁のみ)	ミルク
4・18 / 金	固がゆ 筑前煮刻み ブロッコリーの磯かけ刻み みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)	さくさくクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋と人参の薄味煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし 玉ねぎの煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
5・19 / 土	焼きそば刻み トマト 	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツと人参のゆでつぶし トマトゆでつぶし 	ミルク
7・21 / 月	固がゆ かぼちゃとなすの クリームシチュー刻み フレンチサラダ刻み	みかんの寒天ゼリー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かぼちゃとじゃが芋、玉ねぎの ミルク煮つぶし トマトゆでつぶし キャベツのゆでつぶし	ミルク
8・22 / 火	固がゆ 鶏肉のさっぱり煮刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・ねぎ)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 納豆ゆでつぶし 豆腐の煮つぶし ほうれん草ペースト ねぎの煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
9・23 / 水	米粉パン ハンバーグ刻み 付け合わせ刻み (きゅうり・トマト) チンゲン菜のスープ (チンゲン菜・玉ねぎ)	ゆかりごはん 又は乳児用菓子 ミルク	パンがゆ 高野豆腐の薄味煮つぶし トマトゆでつぶし きゅうりすりおろし チンゲン菜と玉ねぎの煮つぶし チンゲン菜のさっぱりスープ (汁のみ)	ミルク 
10・24 / 木	固がゆ アジフライほぐし 人参とアスパラガスのお浸し刻み すまし汁 (小松菜・えのき)	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 アスパラのゆでつぶし 人参のゆでつぶし 小松菜ペースト 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6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
11・25 / 金	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ひじきの煮物刻み みそ汁 (キャベツ・わけぎ)	フルーツヨーグルト 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐と玉ねぎの煮つぶし ひじきと人参のやわらか煮つぶし キャベツの煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
12・26 / 土	固がゆ 肉じゃが刻み みそ汁 (しめじ・ねぎ) 型抜きチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋・玉ねぎ・人参の 薄味煮つぶし みそ汁 (汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク 
14・28 / 月	固がゆ ビビンバ刻み とうもろこし キャベツスープ (キャベツ・玉ねぎ・ベーコン)	パンせんべい又はパンがゆ ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草ペースト 人参のゆでつぶし キャベツと玉ねぎの煮つぶし 野菜スープ (汁のみ)	ミルク
29 / 火	固がゆ 高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み ピーマンのソテー刻み すまし汁 (チンゲン菜・麩)	ミートソーススパゲティ刻み 又はおじゃ ミルク	おかゆ 高野豆腐とじゃが芋・人参 玉ねぎの薄味煮つぶし 黄ピーマンのゆでつぶし チンゲン菜のペースト すまし汁 (汁のみ)	ミルク
30 / 水	固がゆ 鶏の蒸し焼き刻み ゴマ和え刻み みそ汁 (わかめ・えのき)	ボンボンドーナッツ 又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツと人参のゆでつぶし 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。但し、使用食材は離乳食家庭連絡表に準じています。

\*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。  
\*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。

## 適切な調理形態

※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。

### 5～6か月頃(「取り込む」機能獲得期):ポタージュ状～ジャム状

粒のないことの確認を忘れないようにする。  
サラサラ状や粒の残りは「ムセ」やせき込みにつながるので注意!

口を閉じて飲み込むのを確認しましょう



### 7～8か月頃(「押しつぶす」機能獲得期):舌でつぶせる固さ

舌で押しつぶせ、口の中でまとまりやすい形状にする。  
やわらかく、5mm角以上が舌でつぶしやすい。  
繊維質の野菜や薄っぺらい海藻、固い肉類、弾力の強い練り製品などは「丸のみ」  
しやすく、みじん切りはムセやすいので注意!

### 9～11か月頃(「すいつぶす」機能獲得期):歯茎でつぶせる固さ

かじりとりできるメニューを取り入れる。(食パン、コロッケ、ハンバーグなどやわらかく粘りのあるもの)  
薄っぺらい葉物などは細かく刻まないと食べられないので注意!

### ◆6月4日は、『虫歯予防デー』です。

- ・乳児の頃から、口腔内を清潔に保つ習慣をつけましょう。
- ・第一歩として、食後に白湯やお茶で口の中をさっぱりさせ、**気持ちよさ**を感じられるようにしましょう。
- ・電解質飲料や果汁を水分補給として与えるのは控えましょう。
- ・歯みがき習慣の準備として、遊びの中で、お子さんの体や顔、口周りを楽しくいっぱい触っておくと、口周りを触られることに抵抗が少なくなってきました。

