



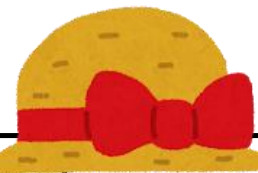
令和3年8月分




保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

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
2・16 ／ 月	固がゆ クリームシチュー刻み フレンチサラダ刻み	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 野菜 (かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 なす・ズッキーニ) のミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし きゅうりすりおろし トマトゆでつぶし	ミルク 
3・17 ／ 火	固がゆ 鮭のマヨネーズ焼きほぐし もりもりピーマンマン刻み キャベツのさっぱりスープ (キャベツ・玉ねぎ)	スナツ麩刻み (青のり・チーズ味) 又はおじや (青のり) ミルク	おかゆ 3日: かれいの煮つぶし 17日: 麩のクタクタ煮 黄ピーマンのゆでつぶし キャベツと玉ねぎの煮つぶし キャベツのさっぱりスープ (汁のみ)	ミルク
4・18 ／ 水	固がゆ 4日: 高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み 18日: 高野豆腐のうま煮刻み ひじきのやわらか煮刻み みそ汁 (わかめ・麩) 4日: 小玉すいか刻み 18日: とうもろこし刻み	さくさくクッキー 又は乳児用菓子 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮つぶし 麩のクタクタ煮 人参・玉ねぎ・じゃが芋の煮つぶし ひじきのすりつぶし みそ汁 (汁のみ) 4日: 小玉すいかつぶし	ミルク
5・19 ／ 木	固がゆ ビビンバ刻み かぼちゃのオープン焼き刻み みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)	フルーツヨーグルト 又はプレーンヨーグルト + 備蓄ベビーフード 【フルーツミックス】 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草ペースト かぼちゃのゆでつぶし 玉ねぎの煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク 
6・20 ／ 金	固がゆ トマトの中のお豆さん刻み ボイルブロッコリー刻み にんじやのスープ	ジャムサンド 又はパン 又は乳児用菓子 又は備蓄ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	おかゆ 白いんげん豆の煮つぶし 玉ねぎ・人参・トマトのミルク煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし とうがんの煮つぶし にんじやのスープ (汁のみ)	ミルク
7・21 ／ 土	焼きそば刻み トマト刻み 	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 麩のクタクタ煮 キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし トマトゆでつぶし	ミルク
⑨・23 ／ 月	固がゆ 豆腐チャンプルー刻み (にがうり抜き) ポテトフライ刻み わかめスープ (わかめ・えのき・ねぎ)	とうもろこし刻み 乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 豆腐の煮つぶし 人参の煮つぶし じゃが芋のゆでつぶし ねぎの煮つぶし わかめスープ (汁のみ)	ミルク
10・24 ／ 火	パン マカロニグラタン 冷やしトマト刻み	混ぜご飯又はおじや ミルク	パンがゆ マカロニと玉ねぎのミルク煮つぶし トマトゆでつぶし 備蓄用ベビーフード 【角切りやさいミックス】	ミルク
11・25 ／ 水	固がゆ 焼き魚 (かれい) ほぐし 野菜 (なす・もやし・人参) の煮びたし刻み みそ汁 (キャベツ・わかめ)	マーブルケーキ 又は乳児用菓子 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	おかゆ かれい煮つぶし なす・もやし・人参の煮つぶし キャベツ煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
12・26 ／ 木	固がゆ 鶏肉の変わり焼き刻み きんぴらごぼうのやわらか煮刻み みそ汁 (小松菜・麩)	焼きうどん刻み 又はおじや (キャベツ) ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし又はペースト 備蓄用ベビーフード【角切りやさいミックス】 みそ汁 (汁のみ)	ミルク



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
13・27 ／ 金	固がゆ 13日：スコップコロッケ 27日：コロッケ刻み 和風サラダ刻み すまし汁 (オクラ・ねぎ)	きな粉がゆ 又は乳児用菓子 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	おかゆ じゃが芋のミルク煮つぶし キャベツのゆでつぶし トマトゆでつぶし きゅうりすりおろし すまし汁 (汁のみ)	ミルク
14・28 ／ 土	ツナスパゲッティー刻み トマト刻み ベビーチーズ 	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 又は備蓄用ベビーフード【野菜入りチキンライス】 玉ねぎ・人参・ピーマンのミルク煮つぶし 又は備蓄用ベビーフード 【角切りやさいミックス】 トマトゆでつぶし ベビーチーズ 	ミルク
30 ／ 月	固がゆ 肉・大豆・野菜のそぼろ (トマト味) いんげんと人参のやわらか煮刻み すまし汁 (チンゲン菜・麩) 	梨刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 大豆の煮つぶし 麩のクタクタ煮 玉ねぎ・人参・ピーマンの煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし又はペースト 人参の煮つぶし 又は備蓄用ベビーフード 【角切りやさいミックス】 すまし汁 (汁のみ)	ミルク
31 ／ 火	固がゆ 豆腐のつくね焼き粗刻み 切り干し大根の炒め煮刻み みそ汁 (なす・ねぎ)	かぼちゃケーキ刻み 又はかぼちゃがゆ 又は乳児用菓子 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 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 なすの煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク

\* 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。

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。

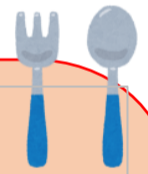
自分でやりたい! という気持ちを大切に...

- 手づかみで、食べ物を口に持っていくことを覚え始めたら、手づかみ食べと並行して、スプーンやフォークの練習も進めていきましょう。
- 食事の時は子どもが持てるスプーンやフォークを出し、興味があれば自由に使わせてあげます。
- うまく使えないときは、大人が食べ物をのせて、口に運ばせてみましょう。



どんなスプーン  
& フォークが  
いいの?

- ▶ 柄が太めで握りやすいもの
- ▶ ふちが薄いもの
- ▶ 子どもの口に入りやすいサイズ



重要!!

上手にすくったり、さしたり、切り分けたりできない食物は介助が必要ですが、手伝いすぎないようにしましょう



どんな食器  
がいいの?

- ▶ ふちが立ち上がっていてすくいやすいもの



あると便利な食材 「麩(ふ)」

麩は、グルテン (小麦粉のたんぱく質) でできている食材で、離乳期には、たんぱく源として離乳食に使用しています。日持ちするので、ストックしておくとう便利です。

☆ 離乳食のたんぱく源として ☆

乾燥したまま、すりおろしたり、軽くつぶして出し汁で煮る。離乳中期には、大人のみそ汁から取り分けて食べやすい大きさにつぶしてもよいです。保育園では麩のクタクタ煮で出しています。

おすすめポイント

すりおろした麩を青菜のペーストに入れてひと煮たちすると、青菜がふっくら食べやすくなります。

☆ 麩のフレンチトースト ☆

【材料】 (作りやすい分量)  
小町麩・・・10個  
牛乳 (粉ミルク・豆乳でもOK)・・・60ml  
砂糖・・・小さじ1杯  
バター (油でもOK)・・・小さじ0.5杯

【作り方】

1. 小町麩を牛乳・砂糖にひたす。
2. フライパンにバターを入れ、1を焼く。

おすすめポイント

手づかみ食べにもおすすめです。きな粉を入れると香ばしくなります。

☆ 麩ラスク ☆

【材料】 (4人分)  
小町麩・・・20g  
油・・・大さじ2.5杯  
砂糖・・・大さじ2杯

【作り方】

1. 砂糖に水を加えて溶かし、油を加えて混ぜる。
  2. 麩に1をからめる。
  3. トースターまたはフライパンで、キツネ色になるまで焼く。
- ※焦げ付きやすいので注意!  
オーブンペーパーを使うと焦げ付きにくい。

おすすめポイント

手づかみ食べ、かじりとり、おやつにおすすめです。