

	完了期 12ヶ月頃	後期 9~11ヶ月頃	中期 8~7ヶ月頃	初期 5~6ヶ月頃	おやつ(完了期)	おやつ(後期)		完了期 12ヶ月頃	後期 9~11ヶ月頃	中期 8~7ヶ月頃	初期 5~6ヶ月頃	おやつ(完了期)	おやつ(後期)
13 27 (月)	・ごはん ・鶏の塩焼き ・マカロニサラダ (ブロッコリー、人参) *味噌汁	・軟飯 ・鶏の塩焼き ・マカロニサラダ (ブロッコリー、人参) *味噌汁	・おかゆ ・豆腐のだし煮 ・ブロッコリーのだし煮 ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・つぶしがゆ ・豆腐ペースト ・ブロッコリーペースト ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	*バナナ	*バナナ	6 20 (月)	・ごはん ・白身魚の蒸し焼き ・人参の中華漬け *すまし汁	・軟飯 ・白身魚の蒸し焼き ・人参の中華漬け *すまし汁	・おかゆ ・白身魚のだし煮 ・人参の煮物 ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・つぶしがゆ ・白身魚ペースト ・人参ペースト ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・フルーツゼリー (100%果汁ジュース アガー、砂糖) ・お子様せんべい	・フルーツゼリー (100%果汁ジュース アガー、砂糖) ・お子様せんべい
14 28 (火)	・しらす入り野菜おじや (キャベツ、人参、玉葱) *春キャベツのサラダ ・野菜スープ (キャベツ、人参、玉葱)	・しらす入り野菜おじや (キャベツ、人参、玉葱) *春キャベツのサラダ ・野菜スープ (キャベツ、人参、玉葱)	・しらす入り野菜おじや (キャベツ、人参、玉葱) ・人参の煮物 ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・しらす入り野菜つぶしおじや (キャベツ、人参、玉葱) ・人参ペースト ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・トースト	・トースト	7 21 (火)	7日・ごはん 21日・豆ごはん *鮭の塩麹焼き ・焼きじゃが(玉葱、人参) *味噌汁	7日・ごはん(軟飯) 21日・豆ごはん(軟飯) *鮭の塩麹焼き ・焼きじゃが(玉葱、人参) *味噌汁	・おかゆ ・しらすの野菜煮 (キャベツ、人参、玉葱) ・じゃが芋の煮物 ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・つぶしがゆ ・しらすペースト ・じゃが芋ペースト ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	*かぼちゃもち	*かぼちゃもち
1 15 (水)	・ごはん ・鶏すき煮 (玉葱、白菜、人参、麩) *焼き南瓜 *すまし汁	・軟飯 ・鶏すき煮 (玉葱、白菜、人参、麩) ・焼き南瓜 *すまし汁	・おかゆ ・白身魚のだし煮 ・南瓜の煮物 ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・つぶしがゆ ・白身魚のペースト ・南瓜ペースト ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・小豆のケーキ (小麦粉、砂糖、油、 ベーキングパウダー)	・小豆のケーキ (小麦粉、砂糖、油、 ベーキングパウダー)	8 22 (水)	・ごはん *ハンバーグ ・蒸しキャベツ ・味噌汁 (玉葱、わかめ)	・軟飯 *ハンバーグ ・蒸しキャベツ ・味噌汁 (玉葱、わかめ)	・おかゆ ・豆腐のだし煮 ・キャベツ煮(人参) ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・つぶしがゆ ・豆腐ペースト ・キャベツペースト ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	トースト	トースト
2 16 30 (木)	・ごはん *鯖の西京焼き ・春雨サラダ (人参、胡瓜、キャベツ) 2.16日 *味噌汁 30日・野菜スープ (キャベツ、人参、玉葱)	・軟飯 ・鯖の西京焼き ・春雨サラダ (人参、胡瓜、キャベツ) 2.16日 *味噌汁 30日・野菜スープ (キャベツ、人参、玉葱)	・おかゆ ・豆腐のだし煮 ・キャベツの煮物 (人参) ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・つぶしがゆ ・豆腐ペースト ・キャベツペースト ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	*麩のラスク	*麩のラスク	9 23 (木)	*中華丼 *ブロッコリーのおかか和え *春雨スープ	*中華丼(軟飯) *ブロッコリーのおかか和え *春雨スープ	・白身魚入り野菜おじや (キャベツ、人参、玉葱) ・ブロッコリーのだし煮 ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・白身魚入り野菜つぶしおじや (キャベツ、人参、玉葱) ・ブロッコリーペースト ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	9日 ・蒸しパン (小麦粉、砂糖、油、 ベーキングパウダー) 23日 *米粉のいちご ケーキ	9日 ・蒸しパン (小麦粉、砂糖、油、 ベーキングパウダー) 23日 *米粉のいちご ケーキ
3 17 (金)	・ごはん *ホイコーロー *ブロッコリー *すまし汁	・軟飯 *ホイコーロー *ブロッコリー *すまし汁	・おかゆ ・しらすの野菜煮 (キャベツ、人参、玉葱) ・ブロッコリーのだし煮 ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・つぶしがゆ ・しらすペースト ・ブロッコリーペースト ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	3日 ・ヨーグルト ・お子様せんべい 17日 *わかめおにぎり	3日 ・ヨーグルト ・お子様せんべい 17日 ・わかめおじや (精白米、わかめ、塩)	10 24 (金)	*スタミナ寿司 *チーズ *にゅうめん	・混ぜご飯(軟飯) (牛肉、人参、ごぼう、胡麻、大葉) *チーズ *にゅうめん	・おかゆ ・豆腐の人参和え ・ほうれん草の煮物 ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・つぶしがゆ ・豆腐ペースト ・ほうれん草ペースト ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	*じゃがもち	*じゃがもち
4 18 (土)	*麻婆丼 *中華スープ	・麻婆丼(軟飯) (豚ミンチ、玉葱、人参、豆腐) *中華スープ	・白身魚入り野菜おじや (キャベツ、人参、玉葱、ほうれん草) ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・白身魚入り野菜つぶしおじや (キャベツ、人参、玉葱、ほうれん草) ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・お子様せんべい	・お子様せんべい	11 25 (土)	・うどん (鶏ミンチ、人参、わかめ) *さつま芋の甘煮	・うどん (鶏ミンチ、人参、わかめ) ・さつま芋の甘煮	・しらす入り野菜おじや (キャベツ、人参、玉葱、ほうれん草) ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・しらす入り野菜つぶしおじや (キャベツ、人参、玉葱、ほうれん草) ・野菜汁 (キャベツ、人参、玉葱)	・お子様せんべい	・お子様せんべい
	醤油・砂糖・片栗粉・味噌 小麦粉・鰹節・味噌・酢 マヨネーズ・酢・柑橘果汁 合わせだし・昆布だし・塩 バター・マーガリン・鶏ガラ サラダ油・ケチャップ・みり ん 料理酒・オリーブ油・ごま油 ソース、コンソメ・マヨドレ		醤油・砂糖・片栗粉・鰹節 小麦粉・味噌・合わせだし酢 昆布だし・マーガリン 料理酒・バター・サラダ油 ケチャップ・オリーブ油 ごま油・塩・鶏ガラ・みり コンソメ		昆布だし 片栗粉		昆布だし 片栗粉		*_____は材料は給食献立を 確認して下さい。 味付けは給食より薄味にしています。 形状は給食より小さめに提供します。				

※完了期・後期には日替わりで野菜スティックがつきます。



離乳食だより

2026年度
桂ぶどうの木こども園

離乳食の時期は、噛む、飲み込むなどの「食べる力」を獲得する大切な時期で、将来の「食べる力」の基礎が形成されます。

離乳食期に大切な食事のポイント！！

よく噛む

離乳食は「歯茎食べ」が大切な時期！！

歯が生える＝噛む練習

ではありません！！



歯が生える前から
噛む練習をはじめましょう！

歯が生えるためには、歯茎への刺激が大切です！
歯茎への刺激経験を得て、歯が生えるのを促し
咀嚼力を高めてくれます♪



歯茎食べとは・・・？

- ① 歯茎でつぶせる固さ（バナナぐらい→大人が指でつぶせる位）を歯茎で噛む練習（柔らかすぎたり、固すぎると丸のみの原因になります）
- ② 噛む、噛みぎることで自分の一口の量を知る

桂ぶどうの木こども園では月齢や歯の本数で離乳食を進めるのではなく、子ども自身の食べる力を見て離乳食を進めていきます。「歯がないから給食が食べられない」ということはなく、食べる力や食べる意欲が子ども達についてきたら給食を提供したいと思っています！！
子ども達に合わせて切り方を変えたり、とろみをつけたりして安全に食べられるようにしています。

桂ぶどうの木こども園では年に3回「離乳食をつくってみる会」を開催しています！
離乳食をつくっている間、子ども達は保育者がみます。
保護者の方と栄養士で離乳食をつくる会になります。是非参加してください！
また園生活で離乳食の進め方、給食の味付けなど聞きたいことがあればいつでも調理室に来てくださいね♪

手づかみ食べ

手づかみ食べは、食への興味を持つためにとても大切です！
触ったり握ったりすることで食材の固さや触感を知り、
口へ運ぶことで目で見たものが「食べ物」と認識します。

最初は持ちやすい「スティック野菜」や
「おにぎり」など手づかみしやすいものを
用意すると子どもたちも興味をもちはじめます！



トーストも持ちやすく
用意しやすいので
おすすめです！！



手づかみ食べに慣れてくると
お皿ごと渡しても
自分で手を伸ばすようになります♪



手づかみ食べをしていると
手指の発達が進み
スプーンへの移行もスムーズになります！！

