



# 6月の離乳食献立表



令和3年5月31日

東部保育園

日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
1 (火)	お粥 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮びたし じゃがいものスープ	軟飯 白身魚の煮つけ 小松菜のお浸し スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	16 (水)	お粥 白身魚のほぐし煮 さつまいもの煮物 そうめん汁	軟飯 鮭の煮付け きゅうりと人参の煮物 さつまいも煮 そうめん汁
2 (水)	お粥 ささみのほぐし煮 きゃべつの煮びたし 豆腐のスープ	軟飯 ささみの煮付け きゃべつのお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	17 (木)	そぼろ雑炊 納豆のとろとろ煮 大根のスープ	そぼろ丼 納豆和え スティック野菜煮 大根のみそ汁
3 (木)	お粥 かぼちゃとしらすの マッシュ ほうれん草の煮びたし 玉ねぎのスープ	軟飯 かぼちゃとしらすの おやき ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	18 (金)	お粥 高野豆腐と ささみの煮物 きゅうりと人参の煮物 麩のスープ	軟飯 高野豆腐と ささみの煮物 きゅうりと人参の煮物 スティック野菜煮 麩のみそ汁
4 (金)	パン粥 白身魚のほぐし煮 アスパラとトマトの 和え物 高野豆腐のスープ	食パン 鮭の煮付け アスパラとトマトの 和え物 じゃがいもの煮物 高野豆腐のスープ	21 (月)	パン粥 ささみのあんかけ煮 おからと キャベツの煮物 かぼちゃのスープ	食パン ささみのあんかけ煮 おからと キャベツの煮物 スティック野菜煮 かぼちゃのスープ
7 (月)	野菜煮込みうどん ささみと きゅうりの煮物	野菜煮込みうどん ささみと きゅうりの煮物 スティック野菜煮	22 (火)	お粥 白身魚のほぐし煮 アスパラの納豆和え 小松菜のスープ	軟飯 白身魚の煮付け アスパラの納豆和え スティック野菜煮 小松菜のみそ汁
8 (火)	グリーンピース粥 白身魚のほぐし煮 パプリカの煮物 きゃべつのスープ	グリーンピースごはん 白身魚の煮付け パプリカの煮物 スティック野菜煮 キャベツのみそ汁	23 (水)	お粥 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの くずし煮 じゃがいものスープ	軟飯 鶏つくね ブロッコリーの 和え物 スティック野菜煮 じゃがいものスープ
9 (水)	お粥 白身魚のほぐし煮 ブロッコリーの くずし煮 玉ねぎのスープ	軟飯 白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	24 (木)	お粥 白身魚のあんかけ煮 玉ねぎときゅうりの煮 物 きゃべつのスープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 玉ねぎと きゅうりの煮物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁
10 (木)	お粥 ささみと納豆の煮物 かぼちゃのマッシュ 人参のスープ	軟飯 ささみと納豆の煮物 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁	25 (金)	お粥 白身魚と じゃがいもの煮物 トマトと豆腐の煮物 ほうれん草のスープ	軟飯 鮭と じゃがいものおやき トマトと豆腐の和え物 スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁
11 (金)	そぼろおじや 大根ときゅうりの 煮物 豆腐のスープ	そぼろごはん 大根ときゅうりの 煮物 スティック野菜煮 豆腐のスープ	28 (月)	お粥 野菜のそぼろ煮 おぐらの煮びたし チンゲン菜のスープ	軟飯 鶏つくね おぐらの和え物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁
14 (月)	お粥 ささみと ほうれん草の煮物 人参と きゅうりの煮物 人参のスープ	軟飯 ささみと ほうれん草の煮物 人参ときゅうりの煮物 スティック野菜煮 人参のスープ	29 (火)	お粥 白身魚の 野菜あんかけ じゃがいもマッシュ 小松菜のスープ	軟飯 白身魚の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁
15 (火)	お粥 ささみのあんかけ煮 ほうれん草の 煮びたし 豆腐のスープ	軟飯 ささみのあんかけ煮 ほうれん草の おかか和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	30 (水)	お粥 ささみのほぐし煮 人参と きゅうりの煮物 きゃべつのスープ	軟飯 ささみの煮付け 春雨の和え物 スティック野菜煮 きゃべつのスープ



## 6月は「食育月間」です



農林水産省は、食育を集中的に行い推進を強化する月間を「食育月間」と呼び、毎年6月と定められています。「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。6月にはぜひご家庭でも食に関心を持つための取り組みをしてみてください。



### 家族でできる食育



- 朝ごはんを毎日食べる
- 旬のものを取り入れる
- 食事マナーに気を付ける
- 食事のあいさつをする
- 家族みんなで食卓を囲む
- 食に関わる絵本を読む
- 親子でごはんをつくる

### ～かむ力を育てましょう～



赤ちゃんが固形物を食べられるようになるためには、成長の段階に合わせた大きさ、かたさのものを与えて、かむ力を育てることが大切です。「いつまでも軟らかいものを食べさせている」、逆に食べるからといって「発達段階よりも固いもの、大きいものを与えている」と、丸飲みに結びつきがちになります。また、赤ちゃん自身の「食べたい」という意欲を育てることもポイントです。口の動きをよく見て、じっくり、ゆっくりとトレーニングしていきましょう。

### ☆☆玉ねぎを使ったメニュー☆☆



#### 玉ねぎとかぼちゃのスープ煮（7、8か月頃）

(材料)  
玉ねぎ・・・・・・・・15g  
かぼちゃ・・・・・・・・5g  
だし汁・・・・・・・・1/4カップ

(作り方)  
①玉ねぎはみじん切りに、かぼちゃは皮を除いて3～4つに切る。  
②小鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかけ、やわらかく煮る。  
③かぼちゃを加えてさらに煮る。やわらかくになったら、かぼちゃの固まりをつぶし火を止める。

玉ねぎは加熱すると甘みが出るので、赤ちゃんも食べやすい食材です。様々な野菜と相性が良いので、組み合わせる野菜を変えてもおいしいです。

#### 玉ねぎとさやえんどうのソテー（9～11カ月頃）

(材料)  
玉ねぎ・・・・・・・・15g  
さやえんどう・・・・・・3枚  
塩・・・・・・・・少々  
サラダ油・・・・・・・・少々  
すりごま・・・・・・・・少々

(作り方)  
①玉ねぎは薄切りにし、さやえんどうは筋を取って千切りする。  
②フライパンにサラダ油を熱して①をよく炒め、水大さじ3（分量外）と塩を加えてふたをして炒め煮にし、すりごまをふる。

少量の調味料を全体にまんべんなくいきわたらせるには、ふたをして蒸し煮にするといいです。

※材料、行事等で献立を変更する場合があります。  
※献立表は東部保育園HPにも記載しています。

裏に続きます

～6月のおやくそく～




## 「よく噛んで食べましょう」

# 乳・幼児期のかんで食べる力

子どもたちは、歯の萌出や舌・口唇の動かし方が発達することによって、さまざまな食べ物をかんで食べられるようになります。

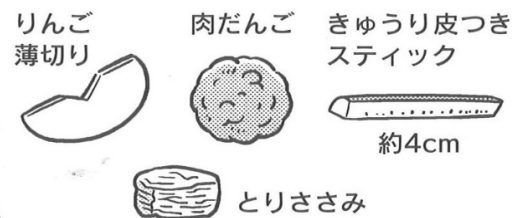
## 歯の発育に合わせた食べ物の工夫

食べやすい工夫で、いろいろなものが食べられるようにしていきましょう。

乳臼歯がはえる前 1歳～1歳半	乳臼歯左右1組の時 1歳半～2歳半(3歳)	乳臼歯がはえそろう時 3～5歳
		
前歯が上下はえそろうと前歯で食べ物をかみ切ることができるほか、歯茎でつぶせるものが食べられます。	第一乳臼歯が上下はえそろっても、かむ力は未熟です。食べにくいものは、食べたがらない場合があります。	乳歯が20本はえそろうと、口の中が安定し、いろいろな食べ物をかんで食べられるようになります。

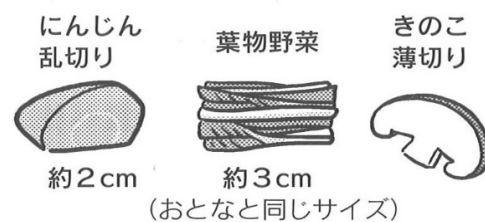
### 第一乳臼歯がはえたら

第一乳臼歯と呼ばれる最初の奥歯がはえそろうと、りんごの薄切りや肉だんごなどは、上手に食べられるようになります。また、奥歯でのすり切りがよくできないので、葉物野菜やきのこなどはうまくかみ切れません。



### 第二乳臼歯がはえたら

かむ面の大きな一番奥の第二乳臼歯がはえそろうと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるもの、生野菜なども食べられるようになってきます。かみごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいでしょう。



## 口の中はどうなっているの？ 食事中に飲み物を欲しがるとき

食べ物は、よくかんで唾液と混ざることによって、のみ込みやすい状態になります。あまりかまないと、のみ込むための水分が必要になるため、飲み物を欲しがると考えられます。また、せかされて食事をする、丸のみや水分で流し込みやすいといわれています。飲み物を欲しがったら「食べ物をのみ込んでからね」と伝えて、かむことを促しましょう。



## 食品による窒息を防止するには

窒息を起こさないためには、子どもの食べる力(かむ、のみ込む力)に合った食事にして、窒息しやすい食品に気をつけます。また、走り回ったり、遊びながら食べたりしないようにして、食べることに集中させましょう。

### 窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつとしてしているもの ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・球形のチーズ・カップゼリー・ソーセージ・こんにゃく・白玉だんご・あめ・ピーナッツなどの種実類・豆類・ラムネ	【予防・注意点】 ・1/4にカットして小さくする ・ソーセージは縦半分に切る ・種実類や豆類は5歳以下は食べさせない
粘着性が高く、だ液を吸収するもの もち・ごはん・パン類・焼きいも・カステラ・せんべい	【予防・注意点】 ・水分をとってのどを潤してから食べる ・一口量を少なくして、口に食べ物を詰め込まない ・よくかむ
かみ切りにくいもの えび・貝類・りんご・いか・肉類・生のにんじん・棒状のセロリ・みずな・きのこ類・グミ	【予防・注意点】 ・えび、貝類は2歳以上から ・小さく切る ・グミは4歳以上で口に入れるのは1個ずつにする

### そのほか

のりは刻みのりをもみほぐしたり、ひき肉はとろみをつけたり、ゆで卵は細かくして何かと混ぜたり、煮魚はやわらかく煮込んだりします。

参考文献：日本小児科学会「～食品による窒息 子どもを守るためにできること～」 消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」ほか