



# 9月離乳食献立

(中期食・前半)



令和3年8月31日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<b>旬の食材</b> ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどう など 		<b>1</b> 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 きゃべつの煮びたし 豆腐のスープ	<b>2</b> 5倍がゆ ささみと じゃがいもの煮物 きゅうりのトマト煮 冬瓜のスープ	<b>3</b> 煮込みうどん 納豆和え かぼちゃの煮物
<b>6</b> パン粥 ささみと じゃがいもの煮物 ほうれん草の煮びたし たまねぎのスープ	<b>7</b> 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 麩のスープ	<b>8</b> 5倍がゆ ささみのほぐし煮 小松菜の煮びたし なすのスープ	<b>9</b> 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 糸うりのやわらか煮 おくらのスープ	<b>10</b> 5倍がゆ なすびのそぼろ煮 人参の煮物 小松菜のスープ
<b>13</b> 5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの くずし煮 玉ねぎのスープ	<b>14</b> 5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 きゅうりの煮物 きゃべつのスープ	<b>15</b> 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 チンゲン菜の煮びたし 人参のスープ	<b>16</b> 5倍がゆ ささみのりんご煮 じゃがいもの煮物 ブロッコリーのスープ	<b>17</b> 5倍がゆ 白身魚のほぐし煮 白菜の煮びたし 豆腐のスープ
<b>20</b> <b>敬老の日</b> 	<b>21</b> 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の白和え 大根のスープ	<b>22</b> パン粥 ささみと じゃがいもの煮物 きゅうりの煮物 豆乳スープ	<b>23</b> <b>秋分の日</b> 	<b>24</b> 5倍がゆ 里芋のそぼろ煮 きゃべつの煮びたし 豆腐のスープ
<b>27</b> 5倍がゆ 白身魚の コーンクリーム煮 ほうれん草の煮びたし きのこポタージュ	<b>28</b> 煮込みうどん ささみのあんかけ煮 冬瓜の煮物	<b>29</b> 5倍がゆ 白身魚の りんごソース煮 さつまいもの煮物 豆腐のスープ	<b>30</b> 5倍がゆ おからのそぼろ煮 ブロッコリーの くずし煮 玉ねぎのスープ	

この頃になると使える食材が増えてきます。

少しずつ水分量を減らし、形を残すようにして、モグモグする練習もしていきましょう。

食材は赤ちゃんの食べる様子を見ながら、大きくしていきましょう。

園では、家庭の様子を聞きながら、大きさや食材を増やしていきます。

急に、形状を変えると食べにくくなることがあるので、少しずつ大きくして試してみましょう。

## <硬さの目安>

絹ごし豆腐程度の硬さ

## <口の中の動き>

舌と上あごで食材を押しつぶしてモグモグし、唾液と混ぜ合わせて飲み込みます。

## <形状>

- ・魚はゆでてから1～2mmにほぐします。
- ・鶏ささみはゆでてからほぐし、1～2mmにほぐします。
- ・野菜類は、2～3mm角にします。



もぐもぐ♪  
いっぱい食べるよ!

※食材、行事等で献立を変更することがあります。

※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。



# 9月離乳食献立

(中期食・後半)



令和3年8月31日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<b>旬の食材</b> ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどう など 		1 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 きゃべつの煮びたし 豆腐のスープ	2 5倍がゆ ささみと じゃがいもの煮物 きゅうりのトマト煮 冬瓜のスープ	3 煮込みうどん 納豆和え かぼちゃの煮物
6 パン粥 ささみと じゃがいもの煮物 ほうれん草の煮びたし 玉ねぎのスープ	7 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 麩のスープ	8 5倍がゆ ささみのほぐし煮 小松菜の煮びたし なすのスープ	9 5倍がゆ 鮭のあんかけ煮 糸うりのやわらか煮 おくらのスープ	10 5倍がゆ なすびのそぼろ煮 人参の煮物 小松菜のスープ
13 5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの くずし煮 玉ねぎのスープ	14 5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 きゅうりの煮物 きゃべつのスープ	15 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 チンゲン菜の煮びたし 人参のスープ	16 5倍がゆ ささみとりんご煮 じゃがいもの煮物 ブロッコリーのスープ	17 5倍がゆ 白身魚のほぐし煮 白菜の煮びたし 豆腐のスープ
20 <b>敬老の日</b> 	21 5倍がゆ 鮭のあんかけ煮 ほうれん草の白和え 大根のスープ	22 パン粥 ささみと じゃがいもの煮物 きゅうりの煮物 豆乳スープ	23 <b>秋分の日</b> 	24 5倍がゆ 里芋のそぼろ煮 きゃべつの煮びたし 豆腐のスープ
27 5倍がゆ 白身魚の コーンクリーム煮 ほうれん草の煮びたし きのことポタージュ	28 煮込みうどん ささみのあんかけ煮 冬瓜の煮物	29 5倍がゆ 白身魚の りんごソース煮 さつまいもの煮物 豆腐のスープ	30 5倍がゆ おからのそぼろ煮 ブロッコリーの くずし煮 玉ねぎのスープ	

## <硬さの目安>

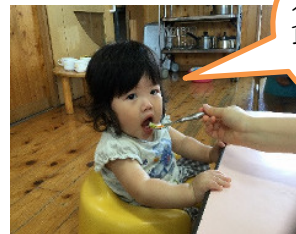
子どもが舌で食べものをつぶせるくらい（大人が指で簡単につぶせるくらい）

## <口の中の動き>

舌が少し前に出せるようになります。  
唇を閉じて、飲み込めるようになります。

## <形状>

- ・魚はゆでてから1～2mmにほぐします。
- ・鶏ささみはゆでてからほぐし、1～2mmにほぐします。



## 少しずつ食材を 大きくしましょう

あまり小さすぎると舌で潰す練習になりません。



## 発達に合った硬さの食材を あげましょう

舌で潰せない硬さのものを与えると「丸のみ」を覚えてしまいます。無理せず離乳食を進めることが噛む力を育てます。

## 大きめに切って煮る

野菜などは初めから細かく切らず、**大きめに切って煮ると柔らかくなりやすいです。**  
**柔らかくなってから切り分けます。**

※食材、行事等で献立を変更することがあります。

※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。



# 9月離乳食献立



(後期食)

令和3年8月31日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<b>旬の食材</b> ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどう など 		1 軟飯 白身魚のあんかけ煮 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	2 軟飯 ささみと じゃがいもの煮物 きゅうりのトマト煮 スティック野菜煮 冬瓜のみそ汁	3 煮込みうどん 納豆和え かぼちゃの煮物
6 食パン じゃがいもおやき ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	7 軟飯 白身魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 麩のスープ	8 軟飯 ささみの煮付け 小松菜の和え物 スティック野菜煮 なすのみそ汁	9 軟飯 鮭のあんかけ煮 糸うりのやわらか煮 スティック野菜煮 おくらのみそ汁	10 軟飯 なすび入りつくね 人参の煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁
13 軟飯 野菜入りつくね ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	14 軟飯 豆腐ハンバーグ きゅうりの煮物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	15 軟飯 白身魚のあんかけ煮 チンゲン菜のお浸し スティック野菜煮 人参のスープ	16 軟飯 ささみとりんご煮 じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 ブロッコリーのスープ	17 軟飯 白身魚のほぐし煮 白菜の和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
20 <b>敬老の日</b> 	21 軟飯 鮭のあんかけ煮 ほうれん草の白和え スティック野菜煮 大根のスープ	22 食パン じゃがいもおやき きゅうりの煮物 スティック野菜煮 豆乳スープ	23 <b>秋分の日</b> 	24 軟飯 そぼろ入りつくね きゃべつのお浸し スティック野菜煮 豆腐のスープ
27 軟飯 白身魚の コーンクリーム煮 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 きのこポタージュ	28 煮込みうどん ささみのあんかけ煮 冬瓜の煮物	29 軟飯 白身魚の りんごソース煮 さつまいもの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	30 軟飯 おからハンバーグ ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	

＜硬さの目安＞

バナナ程度の硬さ

＜口の中の動き＞

舌を前後に・上下・左右に動かし、噛ぐきでつぶして食べます。

＜形状＞

1cm角程度にします。

大きくやわらかいものを前歯でかじり取って食べるようにしましょう。



保育園では、手づかみできるようにごはんはおにぎりにしたり、必ず1品はスティック野菜をつけています。

手づかみ食べは、食べる意欲にもつながりますので、是非お家の方でも自分で食べることを楽しませてあげてください。



食べる意欲  
まんま  
ん！！



手づかみで上手  
に食べれるよう  
になったよ。



※食材、行事等で献立を変更することがあります。  
※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。