

# 6月離乳食献立

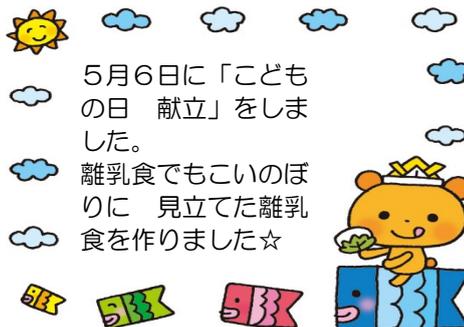
(後期食①)

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<b>6月の旬食材</b> アスパラ、いんげん、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、びわ、さくらんぼ、とびうお、あじなど		<b>1</b> 軟飯(おかゆ) 鶏ささみのほぐし煮 アスパラサラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	<b>2</b> 軟飯(おかゆ) 鶏だんご ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 じゃがいものスープ	<b>3</b> 食パン(パン粥) 白身魚のあんかけ煮 高野豆腐煮 スティック野菜煮 人参のスープ
<b>6</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚のほぐし煮 さつまいもサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	<b>7</b> 軟飯(おかゆ) 鶏つくね キャベツの和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	<b>8</b> 軟飯(おかゆ) 鶏ささみのあんかけ煮 納豆和え スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	<b>9</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚の煮付け さつまいもの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	<b>10</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮びたし スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
<b>13</b> 食パン(パン粥) 白身魚のコーンクリーム煮 大根の煮物 スティック野菜煮 トマトスープ	<b>14</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 アスパラの煮物 スティック野菜煮 ほうれん草スープ	<b>15</b> 肉じゃが風丼 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 新玉ねぎのスープ	<b>16</b> そぼろあんかけ丼 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 キャベツのみそ汁	<b>17</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 キャベツサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
<b>20</b> 野菜たっぷりうどん きゅうりのくずし煮 スティック野菜煮	<b>21</b> 軟飯(おかゆ) 魚のほぐし煮 小松菜の和え物 じゃがいも煮 高野豆腐のみそ汁	<b>22</b> 軟飯(おかゆ) 鶏ささみのあんかけ煮 アスパラサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ	<b>23</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 納豆和え スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	<b>24</b> 軟飯(おかゆ) ささみとかぼちゃの煮物 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁
<b>27</b> 納豆ごはん(おじや) 豆腐とじゃこのトマト煮 スティック野菜煮 アスパラのスープ	<b>28</b> 軟飯(おかゆ) 鮭の煮付け じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 大根のみそ汁	<b>29</b> 軟飯(おかゆ) 鶏つくね オクラの煮物 スティック野菜煮 人参のスープ	<b>30</b> 軟飯(おかゆ) 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	

## ～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。



5月6日に「こどもの日 献立」をしました。  
 離乳食でもこいのぼりに見立てた離乳食を作りました☆

※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にも記載してあります。

# 6月離乳食献立

(後期食②)

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<b>6月の旬食材</b> アスパラ、いんげん、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、びわ、さくらんぼ、とびうお、あじなど		<b>1</b> 軟飯(おかゆ) 鶏ささみのほぐし煮 アスパラサラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	<b>2</b> 軟飯(おかゆ) 鶏だんご ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 じゃがいものスープ	<b>3</b> 食パン(パン粥) 白身魚のあんかけ煮 高野豆腐煮 スティック野菜煮 人参のスープ
<b>6</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚のほぐし煮 さつまいもサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	<b>7</b> 軟飯(おかゆ) 鶏つくね キャベツの和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	<b>8</b> 軟飯(おかゆ) 鶏ささみのあんかけ煮 納豆和え スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	<b>9</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚の煮付け さつまいもの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	<b>10</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮びたし スティック野菜煮 玉ねぎのスープ
<b>13</b> 食パン(パン粥) 白身魚のコーンクリーム煮 大根の煮物 スティック野菜煮 トマトスープ	<b>14</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 アスパラの煮物 スティック野菜煮 ほうれん草スープ	<b>15</b> 肉じゃが風丼 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 新玉ねぎのスープ	<b>16</b> そぼろあんかけ丼 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 キャベツのみそ汁	<b>17</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 キャベツサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
<b>20</b> 野菜たっぷりうどん きゅうりのくずし煮 スティック野菜煮	<b>21</b> 軟飯(おかゆ) 魚のほぐし煮 小松菜の和え物 じゃがいも煮 高野豆腐のみそ汁	<b>22</b> 軟飯(おかゆ) 鶏ささみのあんかけ煮 アスパラサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ	<b>23</b> 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 納豆和え スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	<b>24</b> 軟飯(おかゆ) ささみとかぼちゃの煮物 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁
<b>27</b> 納豆ごはん 豆腐とじゃこのトマト煮 スティック野菜煮 アスパラのスープ	<b>28</b> 軟飯(おかゆ) 鮭の煮付け じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 大根のみそ汁	<b>29</b> 軟飯(おかゆ) 鶏つくね オクラの煮物 スティック野菜煮 人参のスープ	<b>30</b> 軟飯(おかゆ) 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	

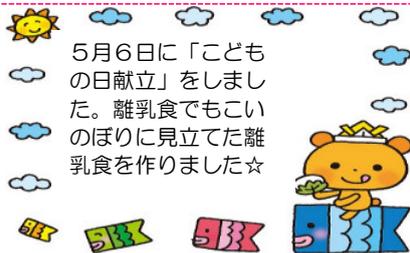
## 手づかみ食について

手づかみ食は、**食べるための学習時間**です。目で見たものを**手でつかみ**、**硬さや感触**、**温度**などを感じ、**前歯でかじり**とることで咀嚼します。

とても散らかるので、大人は大変かもしれませんが、手づかみメニューにスティック野菜など汚れにくいものを用意して少しずつ試してみましょう。

手づかみ食への頃にしっかり指先でつかんで食べることでスプーンや食器を持つ力がついていきます。

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。

# 6月離乳食献立

(中期食)

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<b>6月の旬食材</b> アスパラ、いんげん、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、びわ、さくらんぼ、とびうお、あじなど 		1 おかゆ 鶏ささみのほぐし煮 アスパラサラダ 小松菜のスープ	2 おかゆ 鶏だんご ブロッコリーサラダ じゃがいものスープ	3 パン粥 白身魚のあんかけ煮 高野豆腐煮 人参のスープ
6 おかゆ 白身魚のほぐし煮 さつまいもサラダ チンゲン菜のスープ	7 おかゆ 鶏つくね キャベツの和え物 豆腐のスープ	8 おかゆ 鶏ささみのあんかけ煮 納豆和え 玉ねぎのスープ	9 おかゆ 白身魚の煮付け さつまいもの煮物 豆腐のスープ	10 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮びたし 玉ねぎのスープ
13 パン粥 白身魚のコーンクリーム煮 大根の煮物 トマトのスープ	14 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 アスパラの煮物 ほうれん草のスープ	15 肉じゃが風丼 きゅうりの煮物 新玉ねぎのスープ	16 そぼろあんかけ丼 かぼちゃの煮物 キャベツのスープ	17 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 キャベツサラダ 豆腐のスープ
20 野菜たっぷりうどん きゅうりのくずし煮	21 おかゆ 魚のほぐし煮 小松菜の和え物 高野豆腐のスープ	22 おかゆ 鶏ささみのあんかけ煮 アスパラサラダ 豆腐のスープ	23 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 納豆和え じゃがいものスープ	24 おかゆ ささみとかぼちゃの煮物 きゅうりの煮物 ほうれん草のスープ
27 納豆おじや 豆腐とじゃこのトマト煮 アスパラのスープ	28 おかゆ 鮭の煮付け じゃがいもの煮物 大根のスープ	29 おかゆ 鶏つくね オクラの煮物 人参のスープ	30 おかゆ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 かぼちゃスープ	※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HPIにも記載してあります。

## 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軟らかくなりやすいです。**  
**軟らかくなってから切り分けます。**



### <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。
- 野菜類は、5mm~1cm角にします。

