



# 6月離乳食献立



(後期食)

令和5年5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>6月の旬食材</b><br>アスパラ、いんげん、きゅうり、ピーマン、<br>とうもろこし、びわ、さくらんぼ、<br>とびうお、あじなど  |   |   | <b>1</b><br>軟飯<br>鶏つくね<br>きゃべつのお浸し<br>かぼちゃ煮<br>大根のみそ汁             | <b>2</b><br>食パン<br>鮭の煮付け<br>スパゲティーサラダ<br>スティック野菜煮<br>豆腐のスープ         |
| <b>5</b><br>軟飯<br>ささみの野菜煮<br>春雨サラダ<br>スティック野菜煮<br>じゃがいものみそ汁  | <b>6</b><br>納豆ごはん<br>白身魚の煮付け<br>きゃべつのお浸し<br>スティック野菜煮<br>豆乳のみそ汁  | <b>7</b><br>そぼろごはん<br>きゅうりの和え物<br>スティック野菜煮<br>豆腐のスープ        | <b>8</b><br>軟飯<br>ささみのあんかけ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>スティック野菜煮<br>麩のみそ汁     | <b>9</b><br>軟飯<br>白身魚の野菜あんかけ<br>ブロッコリーの白和え<br>スティック野菜煮<br>キャベツのみそ汁  |
| <b>12</b><br>軟飯<br>ささみの煮付け<br>きゃべつのはちまこ和え<br>スティック野菜煮<br>豆腐のみそ汁  | <b>13</b><br>軟飯<br>白身魚のトマト煮<br>チンゲン菜のお浸し<br>スティック野菜煮<br>玉ねぎのみそ汁 | <b>14</b><br>軟飯<br>豆腐ハンバーグ<br>きゅうりの和え物<br>じゃがいも煮<br>小松菜のスープ | <b>15</b><br>軟飯<br>鮭のあんかけ煮<br>ピーマンの煮物<br>スティック野菜煮<br>きゃべつのみそ汁     | <b>16</b><br>軟飯<br>高野豆腐煮<br>ブロッコリーサラダ<br>スティック野菜煮<br>豆腐のみそ汁         |
| <b>19</b><br>食パン<br>白身魚のコーンクリーム煮<br>トマトサラダ<br>スティック野菜煮<br>野菜たっぷりスープ  | <b>20</b><br>軟飯<br>じゃがいもおやき<br>小松菜の納豆和え<br>スティック野菜煮<br>豆腐のスープ   | <b>21</b><br>人参ごはん<br>鶏つくね<br>春雨サラダ<br>じゃがいも煮<br>豆乳スープ      | <b>22</b><br>軟飯<br>鮭のあんかけ煮<br>きゅうりの煮物<br>スティック野菜煮<br>ほうれん草のみそ汁    | <b>23</b><br>軟飯<br>ささみと高野豆腐の煮物<br>人参サラダ<br>スティック野菜煮<br>小松菜のみそ汁      |
| <b>26</b><br>煮込みうどん<br>ささみのあんかけ煮<br>きゅうりの煮物<br>スティック野菜煮  | <b>27</b><br>軟飯<br>白身魚の煮付け<br>かぼちゃサラダ<br>スティック野菜煮<br>玉ねぎのみそ汁    | <b>28</b><br>軟飯<br>ささみの野菜煮<br>おからサラダ<br>スティック野菜煮<br>人参みそ汁   | <b>29</b><br>ひじきそぼろごはん<br>鮭のトマト煮<br>じゃがいもサラダ<br>スティック野菜煮<br>麩のみそ汁 | <b>30</b><br>軟飯<br>白身魚のあんかけ煮<br>豆腐とトマトのサラダ<br>スティック野菜煮<br>ほうれん草のみそ汁 |

## ～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。



## 玉ねぎとさやえんどうのソテー

(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にする。  
 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。

5月2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)

令和5年5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>6月の旬食材</b><br>アスパラ、いんげん、きゅうり、ピーマン、<br>とうもろこし、びわ、さくらんぼ、<br>とびうお、あじなど |   |   | <b>1</b><br>軟飯<br>鶏つくね<br>きゃべつのお浸し<br>かぼちゃ煮<br>大根のみそ汁             | <b>2</b><br>食パン<br>鮭の煮付け<br>スパゲティーサラダ<br>スティック野菜煮<br>豆腐のスープ         |
| <b>5</b><br>軟飯<br>ささみの野菜煮<br>春雨サラダ<br>スティック野菜煮<br>じゃがいものみそ汁            | <b>6</b><br>納豆ごはん<br>白身魚の煮付け<br>きゃべつのお浸し<br>スティック野菜煮<br>豆腐のみそ汁  | <b>7</b><br>そぼろごはん<br>きゅうりの和え物<br>スティック野菜煮<br>豆腐のスープ        | <b>8</b><br>軟飯<br>ささみのあんかけ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>スティック野菜煮<br>麩のみそ汁     | <b>9</b><br>軟飯<br>白身魚の野菜あんかけ<br>ブロッコリーの白和え<br>スティック野菜煮<br>キャベツのみそ汁  |
| <b>12</b><br>軟飯<br>ささみの煮付け<br>きゃべつのはちまこ和え<br>スティック野菜煮<br>豆腐のみそ汁        | <b>13</b><br>軟飯<br>白身魚のトマト煮<br>チンゲン菜のお浸し<br>スティック野菜煮<br>玉ねぎのみそ汁 | <b>14</b><br>軟飯<br>豆腐ハンバーグ<br>きゅうりの和え物<br>じゃがいも煮<br>小松菜のスープ | <b>15</b><br>軟飯<br>鮭のあんかけ煮<br>ピーマンの煮物<br>スティック野菜煮<br>きゃべつのみそ汁     | <b>16</b><br>軟飯<br>高野豆腐煮<br>ブロッコリーサラダ<br>スティック野菜煮<br>豆腐のみそ汁         |
| <b>19</b><br>食パン<br>白身魚のコーンクリーム煮<br>トマトサラダ<br>スティック野菜煮<br>野菜たっぷりスープ    | <b>20</b><br>軟飯<br>じゃがいもおやき<br>小松菜の納豆和え<br>スティック野菜煮<br>豆腐のスープ   | <b>21</b><br>人参ごはん<br>鶏つくね<br>春雨サラダ<br>じゃがいも煮<br>豆乳スープ      | <b>22</b><br>軟飯<br>鮭のあんかけ煮<br>きゅうりの煮物<br>スティック野菜煮<br>ほうれん草のみそ汁    | <b>23</b><br>軟飯<br>ささみと高野豆腐の煮物<br>人参サラダ<br>スティック野菜煮<br>小松菜のみそ汁      |
| <b>26</b><br>煮込みうどん<br>ささみのあんかけ煮<br>きゅうりの煮物<br>スティック野菜煮                | <b>27</b><br>軟飯<br>白身魚の煮付け<br>かぼちゃサラダ<br>スティック野菜煮<br>玉ねぎのみそ汁    | <b>28</b><br>軟飯<br>ささみの野菜煮<br>おからサラダ<br>スティック野菜煮<br>人参みそ汁   | <b>29</b><br>ひじきそぼろごはん<br>鮭のトマト煮<br>じゃがいもサラダ<br>スティック野菜煮<br>麩のみそ汁 | <b>30</b><br>軟飯<br>白身魚のあんかけ煮<br>豆腐とトマトのサラダ<br>スティック野菜煮<br>ほうれん草のみそ汁 |

## 手づかみ食べについて

手づかみ食べは、食べるための学習時間です。

赤ちゃんは食べものの研究をしています。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やおやき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。ゆとりのある時には汚れてもつきあってあげるといいかもしれません。

新聞紙を敷いたりして自分で食べることを楽しませてあげてください。最初は、遊びから始まり、口まで行かず「ポイッ」としてしまふことや、なかなか咀嚼できず口から出てしまうかもしれませんが、それも練習の時間なので、もったいないかもしれませんが、お皿に乗せてあるだけで気持ちが変わり、いつか食べてくれる時がくるので、根気強く見守ってあげて頂けたらと思います。

手づかみ食べ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。



もぐもぐ  
いっぱい食べてるよ♪



5月2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



(中期食)

令和5年5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>6月の旬食材</b><br>アスパラ、いんげん、きゅうり、ピーマン、<br>とうもろこし、びわ、さくらんぼ、     |   |   | <b>1</b><br>おかゆ<br>野菜のそぼろ煮<br>人参のくずし煮<br>大根のスープ         | <b>2</b><br>パンがゆ<br>白身魚のあんかけ煮<br>きゅうりのくずし煮<br>豆腐のスープ      |
| <b>5</b><br>おかゆ<br>ささみの野菜煮<br>きゃべつ煮びたし<br>じゃがいものスープ           | <b>6</b><br>納豆おじや<br>白身魚のあんかけ煮<br>きゃべつの煮びたし<br>豆乳スープ  | <b>7</b><br>そぼろおじや<br>きゅうりのくずし煮<br>豆腐のスープ                   | <b>8</b><br>おかゆ<br>ささみのあんかけ煮<br>ほうれん草の煮びたし<br>麩のスープ     | <b>9</b><br>おかゆ<br>白身魚の野菜煮あんかけ<br>ブロccoliの白和え<br>きゃべつのスープ |
| <b>12</b><br>おかゆ<br>ささみのあんかけ煮<br>きゃべつの<br>じゃこ入り煮びたし<br>豆腐のスープ | <b>13</b><br>おかゆ<br>白身魚のトマト煮<br>チンゲン菜の煮びたし<br>玉ねぎのスープ | <b>14</b><br>おかゆ<br>そぼろと豆腐の<br>くずし煮<br>きゅうりのくずし煮<br>小松菜のスープ | <b>15</b><br>おかゆ<br>鮭のあんかけ煮<br>ピーマンの煮びたし<br>きゃべつのスープ    | <b>16</b><br>おかゆ<br>高野豆腐煮<br>ブロccoliの<br>くずし煮<br>豆腐のスープ   |
| <b>19</b><br>パンがゆ<br>白身魚の<br>コーンクリーム煮<br>野菜のトマト煮<br>野菜たっぷりスープ | <b>20</b><br>おかゆ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>小松菜の納豆和え<br>豆腐のスープ  | <b>21</b><br>人参がゆ<br>野菜のそぼろ煮<br>きゃべつの煮びたし<br>豆乳スープ          | <b>22</b><br>おかゆ<br>白身魚のあんかけ煮<br>きゅうりのくずし煮<br>ほうれん草のスープ | <b>23</b><br>おかゆ<br>ささみと高野豆腐の煮物<br>人参のくずし煮<br>小松菜のスープ     |
| <b>26</b><br>煮込みうどん<br>ささみのあんかけ煮<br>きゅうりのくずし煮                 | <b>27</b><br>おかゆ<br>白身魚のあんかけ煮<br>かぼちゃマッシュ<br>玉ねぎのスープ  | <b>28</b><br>おかゆ<br>ささみの野菜煮<br>きゃべつのおから煮<br>人参のスープ          | <b>29</b><br>そぼろおじや<br>白身魚のトマト煮<br>じゃがいもマッシュ<br>麩のスープ   | <b>30</b><br>おかゆ<br>白身魚のあんかけ煮<br>豆腐のトマト煮<br>ほうれん草のスープ     |

## 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。



おかわりをしてたべてるよ♪

※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にも記載してあります。