

令和6年度 7月離乳食献立予定表

山岸こども園



		屋 食			おやつ	
		9ヶ月頃～			10ヶ月頃～	
1	月	かゆ	豆腐野菜煮	じゃがいも煮	ほうれんそう汁	バナナヨーグルト
2	火	かゆ	カレイ野菜煮	大根煮	キャベツ汁	うどん煮
3	水	かゆ	たら野菜煮	かぼちゃ煮	小松菜汁	お麩ラスク
4	木	うどん	大根煮	かぼちゃ煮		お好み焼き
5	金	かゆ	ホキ野菜煮	じゃがいも煮	大根汁	さつまいもミルク煮
6	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぶ煮	白菜汁	トースト
8	月	かゆ	鶏だんご野菜煮	かぼちゃ煮	キャベツ汁	マカロニきなこ
9	火	かゆ	豆腐野菜煮	キャベツ煮	じゃがいも汁	かぼちゃがゆ
10	水	かゆ	ホキ野菜煮	小松菜煮	大根汁	バナナパン
11	木	パン	ささみ野菜煮	ブロッコリー煮	小松菜汁	ソフトクッキー
12	金	かゆ	しらす野菜煮	かぼちゃ煮	トマト汁	野菜マカロニ
13	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	小松菜汁	パン
15	月	海の日				
16	火	かゆ	鶏だんご野菜煮	じゃがいも煮	ほうれんそう汁	味噌ラスク
17	水	かゆ	ささみ野菜煮	小松菜煮	キャベツ汁	トマトマカロニ
18	木	かゆ	鶏だんご野菜煮	ブロッコリー煮	さつまいも汁	ホットケーキ
19	金	かゆ	ホキ野菜煮	キャベツ煮	じゃがいも汁	かぼちゃヨーグルト
20	土	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮	大根汁	パン
22	月	かゆ	ささみ野菜煮	じゃがいも煮	納豆汁	バナナケーキ
23	火	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	トマト汁	野菜がゆ
24	水	かゆ	鶏だんご野菜煮	小松菜煮	じゃがいも汁	ホットケーキ
25	木	パン	豆腐野菜煮	キャベツ煮	かぼちゃ汁	うどん煮
26	金	かゆ	ささみ野菜煮	ほうれんそう煮	キャベツ汁	キャロット蒸しパン
27	土	かゆ	豆腐野菜煮	白菜煮	小松菜汁	トースト
29	月	かゆ	鶏だんご野菜煮	さつまいも煮	小松菜汁	かぼちゃミルク煮
30	火	かゆ	ホキ野菜煮	じゃがいも煮	ほうれんそう汁	野菜マカロニ
31	水	かゆ	ツナ野菜煮	ブロッコリー煮	トマト汁	かぼちゃパン

★月齢や喫食状況に応じて、食材や味付けを変更して提供します。

7～8ヶ月頃

2回食から3回食へ移っていきます。必要な栄養素の半分以上を離乳食から摂ることになりますので、できるだけバランスが良くなるようにします。かといって、あまり難しく考える必要はありません。おかゆなどの主食、魚などの主菜、野菜の副菜の3つを組み合わせればじゅうぶんです。

好き嫌いへの対応

離乳食も9～11ヶ月頃になると、赤ちゃんにも食べものの好みが出てきます。特に、初めて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのを諦めるのではなく、お腹が空くのを待ち、形や硬さを変えて少しずつ与えてみましょう。ただし、ただら続けるのではなく、20分くらいで切り上げましょう。

