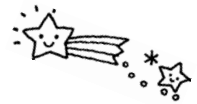


# 令和7年度 7月離乳食献立予定表

山岸こども園



|    |   | 屋 食                       | おやつ       |
|----|---|---------------------------|-----------|
|    |   | 9ヶ月頃～                     | 10ヶ月頃～    |
| 1  | 火 | かゆ 鯛野菜煮 大根煮 キャベツ汁         | うどん煮      |
| 2  | 水 | かゆ たら野菜煮 かぼちゃ煮 小松菜汁       | お麩ラスク     |
| 3  | 木 | かゆ ささみ野菜煮 キャベツ煮 じゃがいも汁    | しらす粥      |
| 4  | 金 | かゆ かれい野菜煮 じゃがいも煮 大根汁      | さつまいもミルク煮 |
| 5  | 土 | かゆ 豆腐野菜煮 白菜煮 かぶ汁          | トースト      |
| 7  | 月 | うどん煮 大根煮                  | お好み焼き     |
| 8  | 火 | かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 キャベツ汁      | ツナと野菜粥    |
| 9  | 水 | かゆ ホキ野菜煮 大根煮 小松菜汁         | かぼちゃサンド   |
| 10 | 木 | パン 鶏だんご野菜煮 ブロッコリー煮 じゃがいも汁 | ソフトクッキー   |
| 11 | 金 | かゆ ささみ野菜煮 かぼちゃ煮 大根汁       | 野菜マカロニ    |
| 12 | 土 | かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 小松菜汁       | パン        |
| 14 | 月 | かゆ 豆腐野菜煮 キャベツ煮 かぼちゃ汁      | ツナサンド     |
| 15 | 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     |
| 16 | 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   |
| 17 | 木 | パン 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 ほうれんそう汁    | うどん煮      |
| 18 | 金 | かゆ ホキ野菜煮 キャベツ煮 じゃがいも汁     | バナナヨーグルト  |
| 19 | 土 | かゆ 豆腐野菜煮 さつまいも煮 大根汁       | パン        |
| 21 | 月 | 海の日                       |           |
| 22 | 火 | かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 ほうれんそう汁    | 鶏肉と野菜粥    |
| 23 | 水 | かゆ ささみ野菜煮 小松菜煮 じゃがいも汁     | もちもちパン    |
| 24 | 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    |
| 25 | 金 | かゆ ささみ野菜煮 キャベツ煮 ほうれんそう汁   | キャロット蒸しパン |
| 26 | 土 | かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 白菜汁        | トースト      |
| 28 | 月 | かゆ 鶏だんご野菜煮 かぶ煮 小松菜汁       | バナナヨーグルト  |
| 29 | 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    |
| 30 | 水 | かゆ 鶏だんご野菜煮 かぼちゃ煮 かぶ汁      | シュガートースト  |
| 31 | 木 | パン ささみ野菜煮 ブロッコリー煮 キャベツ汁   | 鶏肉と野菜粥    |

★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、だらだら続けるのではなく、20分くらいで切り上げましょう。

