

令和7年度 9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 ジャがいも煮 ほうれんそう汁	しらすごはん
2	火	かゆ	鶏だんご野菜煮 さつまいも煮 キャベツ汁	野菜マカロニ
3	水	かゆ	鶏肉野菜煮 かぼちゃ煮 ほうれんそう汁	ホットケーキ
4	木	パン	鶏だんご野菜煮 小松菜煮 ジャがいも汁	うどん煮
5	金	かゆ	豆腐野菜煮 さつまいも煮 キャベツ汁	ジャがいももち
6	土	かゆ	豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 小松菜汁	トースト
8	月	かゆ	鶏肉野菜煮 キャベツ煮 かぼちゃ汁	パン粥
9	火	かゆ	鯛野菜煮 ジャがいも煮 小松菜汁	フルーツヨーグルト
10	水	かゆ	鶏だんご野菜煮 かぼちゃ煮 かぶ汁	ツナの炊き込みごはん
11	木	パン	鶏肉野菜煮 キャベツ煮 白菜汁	かぼちゃの炊き込みごはん
12	金	かゆ	かれい野菜煮 大根煮 小松菜汁	じゃこトースト
13	土	かゆ	豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 白菜汁	パン
15	月	敬老の日		
16	火	かゆ	鯛野菜煮 小松菜煮 キャベツ汁	ソフトクッキー
17	水	かゆ	豆腐野菜煮 キャベツ煮 大根汁	マカロニきなこ
18	木	かゆ	鶏だんご野菜煮 ブロッコリー煮 さつまいも汁	かぼちゃミルク煮
19	金	かゆ	鶏肉野菜煮 ジャがいも煮 大根汁	ホットケーキ
20	土	かゆ	豆腐野菜煮 小松菜煮 キャベツ汁	パン
22	月	かゆ	鶏だんご野菜煮 大根煮 ジャがいも汁	きなこクリームパン
23	火	秋分の日		
24	水	かゆ	鶏肉野菜煮 さつまいも煮 小松菜汁	お好み焼き
25	木	パン	ホキ野菜煮 ジャがいも煮 トマト汁	野菜マカロニ
26	金	かゆ	鶏だんご野菜煮 かぶ煮 キャベツ汁	さつまいもミルク煮
27	土	かゆ	豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 小松菜汁	トースト
29	月	かゆ	カレイ野菜煮 ほうれんそう煮 ジャがいも汁	野菜マカロニ
30	火	かゆ	ホキ野菜煮 ブロッコリー煮 かぶ汁	しらすの炊き込みごはん

★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。

幼児食への移行

1歳の誕生日を迎えるころには大抵の物が食べられるようになりますが、1歳半ごろを目安にゆっくりと幼児食へ進めましょう。食べさせてもいいか迷う食材は「おなかの機能は24か月までは赤ちゃん」を基本に判断すると間違いありません。消化の悪い物、刺激の強い物、味の濃い物はまだまだ控えましょう。ゆっくりと食べ物の幅を広げていく時期です。旬の食材など積極的に取り入れた豊かな食体験が「食べる意欲」を育みます。

離乳食をいやがるときは

離乳食をあまり食べない。そんなときは、無理強いせずにミルク以外のものを初めて口にする赤ちゃんの気持ちに添いながら、何がイヤなのか様子を見ます。スプーンの材質に違和感があるのか、口に入ってくるタイミングが合わないのかもしれませんが、赤ちゃんが自分から食べたいと思えるような介助を考えましょう。食べないことを大人が心配していると赤ちゃんも不安になります。やさしく声をかけながら楽しい食卓を用意したいですね。