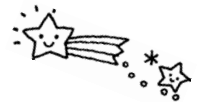


令和8年度 7月離乳食献立予定表

山岸こども園



		屋 食		おやつ
		9ヶ月頃～		10ヶ月頃～
1	水	かゆ	鶏肉野菜煮 かぼちゃ煮 小松菜汁	お麴ラスク
2	木	パン	鶏だんご野菜煮 キャベツ煮 かぼちゃ汁	しらす粥
3	金	かゆ	かれい野菜煮 大根煮 じゃがいも汁	さつまいもミルク煮
4	土	かゆ	豆腐野菜煮 かぶ煮 白菜汁	ホットケーキ
6	月	かゆ	豆腐野菜煮 じゃがいも煮 なす汁	マカロニきなこ
7	火	うどん煮（大根・小松菜）	鶏肉野菜煮	お好み焼き
8	水	かゆ	ホキ野菜煮 大根煮 小松菜汁	ホットケーキ
9	木	パン	鶏だんご野菜煮 ブロッコリー煮 さつまいも汁	ソフトクッキー
10	金	かゆ	鯛野菜煮 大根煮 なすトマト汁	野菜マカロニ
11	土	かゆ	豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 小松菜汁	パン
13	月	かゆ	豆腐野菜煮 キャベツ煮 かぼちゃ汁	ツナサンド
14	火	かゆ	かれい野菜煮 じゃがいも煮 ほうれんそう汁	味噌ラスク
15	水	かゆ	鶏肉野菜煮 小松菜煮 キャベツ汁	トマトマカロニ
16	木	パン	豆腐野菜煮 ほうれんそう煮 じゃがいも汁	うどん煮
17	金	かゆ	ホキ野菜煮 じゃがいも煮 小松菜汁	バナナヨーグルト
18	土	かゆ	豆腐野菜煮 さつまいも煮 大根汁	パン
20	月	海の日		
21	火	かゆ	鶏だんご野菜煮 かぼちゃ煮 かぶ汁	野菜粥
22	水	かゆ	鶏肉野菜煮 じゃがいも煮 小松菜汁	もちもちパン
23	木	パン	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
24	金	かゆ	鯛野菜煮 キャベツ煮 なす汁	キャロット蒸しパン
25	土	かゆ	豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 白菜汁	ホットケーキ
27	月	かゆ	鶏肉野菜煮 じゃがいも煮 小松菜汁	バナナヨーグルト
28	火	かゆ	ホキ野菜煮 じゃがいも煮 かぶ汁	野菜マカロニ
29	水	かゆ	豆腐野菜煮 さつまいも煮 小松菜汁	シュガートースト
30	木	パン	鶏だんご野菜煮 ブロッコリー煮 キャベツ汁	きなこマカロニ
31	金	かゆ	かれい野菜煮 ブロッコリー煮 じゃがいも汁	しらすマカロニ

★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。

