



令和5年度9月離乳食献立表



足利市役所保育課給食

日付	曜日	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
4 ・ 25	月	〈おかゆ〉 〈青菜煮〉 〈野菜煮〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈鶏肉煮〉 〈おひたし〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈干草焼き〉 〈おひたし〉 〈バナナ〉	〈牛乳〉 〈軟飯〉 〈干草焼き〉 〈コールスローサラダ〉 〈バナナ〉
					〈ヨーグルトミルク〉 〈菓子〉 〈ヨーグルト〉
5 ・ 19	火	〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈野菜煮〉 〈オレンジ〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほくし〉 〈野菜煮〉 〈オレンジ〉	〈おかゆ〉 〈魚の味噌煮〉 〈ひじきと大豆の煮物〉 〈オレンジ〉	〈軟飯〉 〈さばの味噌煮〉 〈ひじきと大豆の煮物〉 〈オレンジ〉 〈牛乳〉 〈ジャムサンド〉 〈野菜ジュース〉
6 ・ 20	水	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈麩煮〉	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈麩煮〉	〈おかゆ〉 〈豆腐と豚肉の煮物〉 〈わかめと卵のスープ〉	〈軟飯〉 〈ジャンジャン豆腐〉 〈わかめと卵のスープ〉
					〈牛乳〉 〈菓子〉 〈牛乳〉
7 ・ 21	木	〈パンがゆ〉 〈マッシュポテト〉 〈野菜煮〉	〈パンがゆ〉 〈マッシュポテトとトマト〉 〈野菜煮〉	〈パンがゆ〉 〈焼肉煮〉 〈お浸し〉	〈牛乳〉 〈パン〉 〈煮込みハンバーグ〉 〈お浸し〉
					〈りんごゼリー〉 〈菓子〉 〈牛乳〉
8 ・ 22	金	〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほくし〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈白身魚煮〉 〈スープ〉	〈軟飯〉 〈魚の野菜あんかけ〉 〈スープ〉
					〈発酵乳〉 〈菓子(鉄入り)〉 〈ヨーグルト〉
9 ・ 30	土	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈総菜パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉 〈牛乳〉 〈菓子〉
					〈野菜ジュース〉
1 ・ 11	金・月	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈バナナヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈バナナヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈フルーツチーズあえ〉	〈軟飯〉 〈ポークカレー〉 〈フルーツチーズあえ〉
					〈牛乳〉 〈菓子〉 〈牛乳〉
12 ・ 26	火	〈おかゆ〉 〈麩煮〉 〈青菜煮〉	〈おかゆ〉 〈鶏野菜煮〉 〈青菜のおひたし〉	〈おかゆ〉 〈いり鶏〉 〈青菜のごまあえ〉	〈軟飯〉 〈いり鶏〉 〈青菜のごまあえ〉
					〈牛乳〉 〈あずきケーキ〉 〈牛乳〉
13 ・ 27	水	〈パンがゆ〉 〈マッシュポテト〉 〈かぼちゃ煮〉 〈オレンジ〉	〈パンがゆ〉 〈大豆と野菜煮〉 〈かぼちゃ煮〉 〈オレンジ〉	〈パンがゆ〉 〈大豆と豚肉のトマト煮〉 〈かぼちゃ煮〉 〈オレンジ〉	〈パン〉 〈大豆と豚肉のトマト煮〉 〈かぼちゃのサラダ〉 〈オレンジ〉 〈ココアミルク〉 〈菓子〉 〈ヨーグルト〉
14 ・ 28	木	〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈野菜汁〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほくし〉 〈野菜汁〉	〈おかゆ〉 〈焼き魚〉 〈けんちんじる〉	〈軟飯〉 〈焼き魚〉 〈けんちんじる〉
					〈牛乳〉 〈マカロニきなこ〉 〈牛乳〉
15 ・ 29	金	〈おかゆ〉 〈マッシュポテト〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈レバー入りマッシュポテト〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈レバー煮〉 〈きのこスープ〉	〈軟飯〉 〈レバー煮〉 〈きのこスープ〉 〈発酵乳〉 〈菓子(鉄入り)〉 〈ヨーグルト〉
					〈ヨーグルト〉
2 ・ 16	土	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈総菜パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉 〈牛乳〉 〈菓子〉

カミカミモグモグしてますか？

離乳食は順調に進んでいますか？ 特に離乳食中期頃からは、お子さんの口元に注意してみてください。小さく切ったおかずをそのままゴクリ、麺類もツルツル・ゴクリ、こんな姿は見られませんか？

こんな時は、食事の形態を見直してみましょう。

中期頃は、舌で押しつぶせる大きさと固さ（豆腐くらい）、後期頃は、歯茎で押しつぶせる固さ（バナナくらい）、完了期頃は、歯茎でかめる固さ（肉団子くらい）が目安とされますが、お子さんの様子に合わせて決めましょう。

また、食事中は、「かみかみね。」「もぐもぐしようね。」などと声かけをしたり、大人と一緒に食事をして食べている口元を見せることもかむ練習におすすめです。

形態が合っていない食事を続けたり、かまずに食べていると、丸飲みの癖がついてしまったり、上手に口を動かすことが出来ず、口腔機能の発達が促進されないこともあります。

お子さんの発達に合った食事を作りましょう。



※保育所では、安全・安定・安心な給食提供に努めています。

※完了期になると、午前・午後のおやつを食へます。

※給食は都合により、変更となる場合があります。ご了承下さい。