



2021年 9月分

日付	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
1・15 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ(精白米) みそ汁(じゃが芋・えのき) 魚のムニエル(カジキ・ミニトマト) キャベツのごまサラダ(キャベツ・きゅうり・ごま) (キャベツ・きゅうり・ごま) (煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・調合油・米酢・醤油・上白糖・食塩・片栗粉)	ミルク スキムもち (スキムミルク・きな粉)	おかゆ(精白米) みそ汁(汁のみ) カジキ・じゃが芋の煮つぶし キャベツ・きゅうりのやわらか煮	ミルク
2・16 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	コーンご飯又はコーンおじや(精白米・コーン) ハンバーグ (鶏ひき肉・玉ねぎ・フロッコリー) さつま芋サラダ (さつま芋・きゅうり・ヨーグルト) (醤油・バター・片栗粉・食塩・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖)	ミルク 梨	おかゆ(精白米) 野菜スープ(汁のみ) フロッコリー・玉ねぎのやわらか煮 さつま芋・ヨーグルトのつぶしサラダ	ミルク
3・17 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク 	固がゆ(精白米) 中華風サラダ (鶏ささみ・きゅうり・もやし・トマト) 揚げなす バナナ (米酢・醤油・上白糖・ごま油・調合油)	ミルク おほかチーズおにぎり 又はおじや (精白米・鰹節・チーズ・ごま)	おかゆ(精白米) 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・きゅうり・トマトの煮つぶし なすのやわらか煮 つぶしバナナ	ミルク
4・18 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ(精白米) すまし汁(玉ねぎ・人参・麩) 魚のみそ煮(さば・しょうが) のり塩ポテト(じゃが芋・青のり) (鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・調合油)	ミルク チーズ	おかゆ(精白米) すまし汁(汁のみ) 麩・人参・玉ねぎのやわらか煮 じゃがいものとろとろ煮	ミルク
6 (月)	ミルク またはお茶 チーズ	固がゆ(精白米) みそ汁(なす・しめじ) 酢豚 (豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) オレンジ (煮干しだし・味噌・調合油・ケチャップ・上白糖・醤油・米酢・片栗粉・牛乳)	ミルク 味噌蒸しパン (ホットケーキミックス)	おかゆ(精白米) みそ汁(汁のみ) 豆腐・なすのとろとろ煮 人参・玉ねぎのやわらか煮 	ミルク
7 (火)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ(精白米) すまし汁(ほうれん草・人参) 魚のねぎみそ焼き(カジキ・しょうが) なすのそぼろ炒め (なす・玉ねぎ・鶏ひき肉) (鰹だし・醤油・食塩・料理酒・薄力粉・調合油・味噌・みりん・上白糖・ごま油・片栗粉)	ミルク バナナヨーグルト	おかゆ(精白米) すまし汁(汁のみ) カジキ・人参・ほうれん草のとろとろ煮 なす・玉ねぎのやわらか煮	ミルク
8・22 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	冷やしうどん (うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ) かぼちゃの甘煮 梨 (鰹だし・上白糖・醤油・料理酒・みりん・食塩・ケチャップ・バター)	ミルク ケチャップピラフ 又はおじや (精白米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン)	うどんのやわらか煮 麩・人参・ほうれん草のとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮 梨のすりおろし	ミルク
9・30 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) みそ汁(大根) 魚のフライ (さわら・キャベツ・ミニトマト) 冬瓜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・冬瓜・人参) (煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・パン粉・調合油・ケチャップ・ソース・鰹だし・上白糖・片栗粉・バター)	ミルク すなっ麩 (麩・チーズ・青のり)	おかゆ(精白米) みそ汁(汁のみ) 鮭・大根のとろとろ煮 人参・キャベツのやわらか煮	ミルク



保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 9月分

日付	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
10・24 (金)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ(精白米) 野菜のケチャップ煮 <small>(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが)</small> たたききゅうり(きゅうり・ごま) オレンジ <small>(トマトピューレ・調合油・ケチャップ・上白糖・ソース・食塩・ごま油・米酢・寒天)</small>	ミルク りんごゼリー <small>(りんご・りんごジュース・レモン汁)</small>	おかゆ(精白米) 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
11・25 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) みそ汁(玉ねぎ・麩) 魚のチーズ焼き (鮭・玉ねぎ・チーズ) じゃがいもきんぴら(じゃが芋・人参) <small>(煮干しだし・味噌・食塩・醤油・料理酒・調合油・上白糖)</small>	ミルク チーズ	おかゆ(精白米) みそ汁(汁のみ) 鮭・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮	ミルク
13・27 (月)	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ(精白米) すまし汁(冬瓜・人参・麩) 魚の西京焼き(鮭) 春雨の酢の物(きゅうり・人参・春雨) <small>(鰹だし・醤油・食塩・料理酒・味噌・みりん・上白糖・米酢・牛乳・レモン汁)</small>	ミルク メロンラスク <small>(食パン・ホットケーキミックス・バター)</small>	おかゆ(精白米) すまし汁(汁のみ) 鮭・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
14・28 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	サンドイッチ <small>(食パン・きゅうり・チーズ・いちごジャム)</small> 野菜スープ(オクラ・玉ねぎ・人参) フライドポテト(じゃが芋) 梨 <small>(食塩・調合油・醤油・上白糖・ごま油)</small>	ミルク 中華ごはん 又はおじや <small>(精白米・豚ひき肉・人参)</small>	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 梨のすりおろし	ミルク
21 (火)	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ(精白米) すまし汁(ほうれん草・人参) 魚のねぎみそ焼き(カジキ・しょうが・ねぎ) なすのそぼろ炒め (なす・玉ねぎ・鶏ひき肉) <small>(鰹だし・醤油・食塩・料理酒・薄力粉・調合油・味噌・みりん・上白糖・ごま油・片栗粉)</small>	おつきみ ミルク きなこおにぎり 又はおじや <small>(精白米・きな粉)</small>	おかゆ(精白米) すまし汁(汁のみ) カジキ・人参・ほうれん草のとろとろ煮 なす・玉ねぎのやわらか煮	ミルク
29 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) 野菜スープ(わかめ・ねぎ・えのき・ごま) 野菜炒め <small>(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン)</small> バナナ <small>(醤油・食塩・ごま油・みりん)</small>	ミルク さつまいご飯 又はおじや <small>(精白米・さつまい・ごま)</small>	おかゆ(精白米) 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・キャベツ・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク

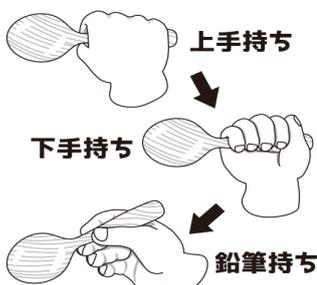
※9~11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※献立は予告なく変更する場合があります

手づかみ食べからスプーンへ



後期になる頃から自分で食べたい!という意欲が湧いてきます♪

手づかみ食べからスプーンなどの食具にも興味を持ち始めます😊



- ①小指だけに力が入る頃は、**親指の方にスプーンの先を向けて手のひら全体で握るような形**で持ちます。(図:上手持ち 1歳頃~)
- ②少しずつ親指に力が入るようになると、**小指のほうにスプーンの先を向けるような形**で持てるようになります。(図:下手持ち 1歳~2歳頃)
- ③指に力がつくと**指だけで**スプーンを持てるようになります。(図:鉛筆持ち 2歳半頃~)

※スプーンの持ち方の流れとして鉛筆持ちまで紹介しています。

持ち方の目安時期には個人差があるのでゆっくり見守りましょう♪