

離乳食献立



令和7年度 10月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
1	23	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
2	22	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏団子と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 蒸しパン
3	21	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ いわし団子と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
4	18	5分がゆ 煮込み麺 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
6		5分がゆ 煮込みうどん つぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん 刻みバナナ	ミルク 黄粉がゆ
7	29	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏肉と根菜の煮物 もずく汁	ミルク 野菜がゆ
8	28	5分がゆ しらすと野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 みそ汁	ミルク マカロニ黄粉
9	25	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜とパンネのトマト煮込み 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
10	24	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し マッシュかぼちゃ	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
11	20	5分がゆ 煮込み麺 つぶしバナナ	全がゆ 煮込み麺 刻みバナナ	ミルク 野菜がゆ
14	27	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 ゆで野菜のサラダ	ミルク 野菜がゆ
15	31	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 すりおろしきゅうり	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 きゅうりの甘酢あえ	ミルク 野菜がゆ
17	30	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ ひじきと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
誕生会 16	木	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁 みかん	ミルク 野菜がゆ



離乳食は
「遅らせない」
「除去は最小限」
がポイントに

●自己判断での 「食物除去」は逆効果

子どもの食物アレルギーは心配になりますが、原因の食品特定や、除去する根拠は、専門家でないと診断できません。
自己判断で離乳食の開始を遅らせたり、食材を制限したりすると、必要な栄養がとれず成長に影響を及ぼすリスクもあります。

【園と家庭とのお約束】

- ・離乳食は、子どもの状態を見て、園と家庭と確認のもとで始める。
- ・自己判断で過剰な除去はしない。必ず、初めての食材は「一口から」始める。
- ・症状が出たら「専門家の診断」で原因の食物と対応を決める。

