

# 離乳食献立



令和8年度 7月

井堀保育園

日・曜	昼		食		おやつ	
	初期	中期・後期	初期	中期・後期	初期	中期・後期
1 水	16 木	5分がゆ 野菜ののどろとろ煮 和風だし	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	ミルク	野菜がゆ	
2 木	17 金	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁	ミルク	野菜がゆ	
3 金	23 木	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク	野菜がゆ	
4 土	18 土	5分がゆ 煮込みうどん 和風だし	全がゆ 煮込みうどん 野菜スープ	ミルク	黄粉がゆ	
6 月	30 木	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 肉じゃが すまし汁	ミルク	野菜がゆ	
7 火		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	
8 水	28 火	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク	野菜がゆ	
9 木	31 金	5分がゆ 野菜のやわらか煮 おろしきゅうり	全がゆ 野菜のシチュー ゆで野菜サラダ	ミルク	野菜がゆ	
10 金	29 水	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ ツナと豆腐の団子入り煮物 すまし汁	ミルク	野菜がゆ	
11 土	25 土	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 野菜スープ	ミルク	野菜がゆ	
13 月	27 月	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	ミルク	野菜がゆ	
14 火	21 火	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 野菜の煮物 もずく汁	ミルク	野菜がゆ	
22 水		5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 みそ汁	ミルク	野菜がゆ	
24 金		5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ マカロニと野菜の煮込み ミネストローネ	ミルク	野菜がゆ	
誕生会 15 水		5分がゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 すまし汁	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁・すいか	ミルク	野菜がゆ	

## ウトウトしたら食事はストップ!

食事中に、気づくと子どもがウトウト・・・なんて事は  
ありませんか？ その時に「あと一口だけ」などと、起こ  
して食べさせてしまうと、食べ物が気道に入りやすく、窒  
息の危険につながります。そんな時は、「ごちそうさまし  
ようか」と声をかけて、口の中に物が無いことを確認して  
から、寝かせましょう。



