

2026.4月

離乳食献立表

箱舟保育園









日付	12~18か月	9か月~11か月	7~8か月
3金	きなこ・米・鶏肉と野菜のスープ煮(鶏ささみ ｷﾊﾞｯ 玉葱 人参 青梗菜)	きなこ・米・鶏肉と野菜のスープ煮(鶏ささみ ｷﾊﾞｯ 玉葱 人参 青梗菜)	きなこ・米・鶏肉と野菜のやわらか煮(鶏ささみ ｷﾊﾞｯ 玉葱 人参 青梗菜)
4土	しらすと野菜のトマトうどん(うどん しらす干し ｷﾊﾞｯ 玉葱 人参 ｼｰﾏﾝ ｷｰﾙﾄ)	しらすと野菜のトマトうどん(うどん しらす干し ｷﾊﾞｯ 玉葱 人参 ｼｰﾏﾝ ｷｰﾙﾄ)	しらすと野菜のトマトのとろとろ煮うどん(しらす干し ｷﾊﾞｯ 玉葱 人参 ｼｰﾏﾝ ｷｰﾙﾄ)
6月	米・鶏肉と高野豆腐の煮物(鶏ささみ 高野豆腐 玉葱 人参 小松菜)	米・鶏肉と高野豆腐の煮物(鶏ささみ 高野豆腐 玉葱 人参 小松菜)	米・鶏肉と高野豆腐のやわらか煮(鶏ささみ 高野豆腐 玉葱 人参 小松菜)
7火	食パン・鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 ｸﾞﾙﾝｺｰﾙ ｼﾙｸ)	食パン・鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 ｸﾞﾙﾝｺｰﾙ ｼﾙｸ)	食パン・鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 ｸﾞﾙﾝｺｰﾙ ｼﾙｸ)
8水	米・鶏肉と豆腐の味噌風味煮(鶏ささみ 豆腐 玉葱 人参 青梗菜)	米・鶏肉と豆腐の味噌風味煮(鶏ささみ 豆腐 玉葱 人参 青梗菜)	米・鶏肉と豆腐のとろみ煮(鶏ささみ 豆腐 玉葱 人参 青梗菜)
9木	鶏肉大豆の野菜のトマトソースかけにゆうめん(冷麦 鶏ささみ 大豆水煮 南瓜 玉葱 人参 ｷｰﾙﾄ) *オレンジ煮(ｷﾝｼﾞ)	鶏肉大豆の野菜のトマトソースにゆうめん(冷麦 鶏ささみ 大豆水煮 南瓜 玉葱 人参 ｷｰﾙﾄ) *オレンジ煮(ｷﾝｼﾞ)	鶏肉大豆の野菜のトマト煮にゆうめん(冷麦 鶏ささみ 大豆水煮 南瓜 玉葱 人参 ｷｰﾙﾄ) *オレンジ煮(ｷﾝｼﾞ)
10金	青のり・米・煮魚(鱈)・じゃが芋の煮物(じゃが芋 玉葱 人参 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ)	青のり・米・煮魚(鱈)・じゃが芋の煮物(じゃが芋 玉葱 人参 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ)	青のり・米・煮魚(鱈)・じゃが芋の柔らか煮(じゃが芋 玉葱 人参 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ)
11土	しらす干し・米・鶏肉と野菜のスープ煮(鶏ささみ 茄子 玉葱 人参 青梗菜)	しらす干し・米・鶏肉と野菜のスープ煮(鶏ささみ 茄子 玉葱 人参 青梗菜)	しらす干し・米・鶏肉と野菜の葛煮(鶏ささみ 茄子 玉葱 人参 青梗菜)
13月	きなこ・米・鶏肉と根菜の煮物(鶏ささみ 大根 人参 里芋 いんげん) *バナナ煮(ﾊﾞﾅ)	きなこ・米・鶏肉と根菜の煮物(鶏ささみ 大根 人参 里芋 いんげん) *バナナ煮(ﾊﾞﾅ)	きなこ・米・鶏肉と根菜の柔らか煮(鶏ささみ 大根 人参 里芋 いんげん) *バナナ煮(ﾊﾞﾅ)
14火	食パン・魚と野菜のうま煮(鱈 じゃが芋 ｷﾊﾞｯ 人参 いんげん) *バナナのミルク煮(ﾊﾞﾅ ｼﾙｸ)	食パン・魚と野菜のうま煮(鱈 じゃが芋 ｷﾊﾞｯ 人参 いんげん) *バナナのミルク煮(ﾊﾞﾅ ｼﾙｸ)	食パン・魚と野菜のとろみ煮(鱈 じゃが芋 ｷﾊﾞｯ 人参 いんげん) *バナナのミルク煮(ﾊﾞﾅ ｼﾙｸ)
15水	青のり・米・豆腐の野菜あんかけ(豆腐 鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 青梗菜)	青のり・米・豆腐の野菜あんかけ(豆腐 鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 青梗菜)	青のり・米・豆腐の野菜のとろみ煮(豆腐 鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 青梗菜)
16木	食パン・コーンクリームミルクシチュー(鶏ささみ じゃが芋 ｷﾊﾞｯ 人参 ｸﾞﾙﾝｺｰﾙ ｸｰﾝｸﾘｰﾑ ｼﾙｸ)	食パン・コーンクリームミルクシチュー(鶏ささみ じゃが芋 ｷﾊﾞｯ 人参 ｸﾞﾙﾝｺｰﾙ ｸｰﾝｸﾘｰﾑ ｼﾙｸ)	食パン・コーンクリームミルク煮(鶏ささみ じゃが芋 ｷﾊﾞｯ 人参 ｸﾞﾙﾝｺｰﾙ ｸｰﾝｸﾘｰﾑ ｼﾙｸ)
17金	鶏肉と白菜の煮込みうどん(うどん 鶏ささみ 白菜 玉葱 人参 法蓮草)	鶏肉と白菜の煮込みうどん(うどん 鶏ささみ 白菜 玉葱 人参 法蓮草)	鶏肉と白菜のとろみ煮うどん(うどん 鶏ささみ 白菜 玉葱 人参 法蓮草)
18土	青のり・豆腐と野菜の葛煮(鶏ささみ 豆腐 白菜 里芋 玉葱 人参 いんげん)	青のり・豆腐と野菜の葛煮(鶏ささみ 豆腐 白菜 里芋 玉葱 人参 いんげん)	青のり・豆腐と野菜の葛煮(鶏ささみ 豆腐 白菜 里芋 玉葱 人参 いんげん)
20月	米・鶏肉とじゃが芋の煮物(鶏ささみ 高野豆腐 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)	米・鶏肉とじゃが芋の煮物(鶏ささみ 高野豆腐 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)	米・鶏肉とじゃが芋のとろみ煮(鶏ささみ 高野豆腐 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)
21火	鶏肉と野菜のミルクにゆうめん(冷麦 鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｼﾙｸ) きゅうりのスープ煮(胡瓜)	鶏肉と野菜のミルクにゆうめん(冷麦 鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｼﾙｸ) きゅうりのスープ煮(胡瓜)	鶏肉と野菜のミルクにゆうめん(冷麦 鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｼﾙｸ) きゅうりのスープ煮(胡瓜)
22水	食パン・鶏肉と野菜のコーンクリーム煮(鶏ささみ ｸｰﾝｸﾘｰﾑ 小松菜 玉葱 人参 じゃが芋)	食パン・鶏肉と野菜のコーンクリーム煮(鶏ささみ ｸｰﾝｸﾘｰﾑ 小松菜 玉葱 人参 じゃが芋)	食パン・鶏肉と野菜のコーンクリーム煮(鶏ささみ ｸｰﾝｸﾘｰﾑ 小松菜 玉葱 人参 じゃが芋)
23木	しらす干し・米・けんちん風煮(鶏ささみ 豆腐 里芋 玉葱 人参 絹さや)	しらす干し・米・けんちん風煮(鶏ささみ 豆腐 里芋 玉葱 人参 絹さや)	しらす干し・米・鶏肉と野菜の柔らか煮(鶏ささみ 豆腐 里芋 玉葱 人参 絹さや)
24金	食パン・魚の洋風野菜ソースかけ(鱈 グリーンアスパガス 玉葱 人参) じゃが芋のマッシュ(じゃが芋 青のり)	食パン・魚の洋風野菜ソースかけ(鱈 グリーンアスパガス 玉葱 人参) じゃが芋のマッシュ(じゃが芋 青のり)	食パン・魚と野菜のとろみ煮(鱈 じゃが芋 グリーンアスパガス 玉葱 人参)
25土	きなこ・米・肉じゃが(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)	きなこ・米・肉じゃが(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)	きなこ・米・鶏肉と野菜の柔らか煮(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)
27月	米・大豆と根菜の煮物(鶏ささみ 大豆水煮 大根 人参 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ) *バナナ煮(ﾊﾞﾅ)	米・大豆と根菜の煮物(鶏ささみ 大豆水煮 大根 人参 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ) *バナナ煮(ﾊﾞﾅ)	米・大豆と根菜の和汁煮(鶏ささみ 大豆水煮 大根 人参 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ) *バナナ煮(ﾊﾞﾅ)
28火	食パン・豆腐と野菜のスープ煮(鶏ささみ 豆腐 ｷﾊﾞｯ ｸﾞﾙﾝｺｰﾙ 玉葱 人参)	食パン・豆腐と野菜のスープ煮(鶏ささみ 豆腐 ｷﾊﾞｯ ｸﾞﾙﾝｺｰﾙ 玉葱 人参)	食パン・豆腐と野菜のとろみ煮(鶏ささみ 豆腐 ｷﾊﾞｯ ｸﾞﾙﾝｺｰﾙ 玉葱 人参)
30木	青のり・米・鶏肉と根菜の味噌風味煮(鶏肉 豆腐 大根 里芋 人参 いんげん)	青のり・米・鶏肉と根菜の味噌風味煮(鶏肉 豆腐 大根 里芋 人参 いんげん)	青のり・米・鶏肉と根菜の柔らか煮(鶏肉 豆腐 大根 里芋 人参 いんげん)

都合により献立内容を変更することがあります。 *午後のおやつ
 摂取体験体験が済んだ食材はアンケートにチェックをお忘れなく！

食と体の育ちを支える 歯の成長とかむ力

歯の成長は、食や体の育ちを支えています。乳歯がそろうのは2歳頃ですが、かむ力の発達は、離乳開始から始まります。一般的な歯の萌出と食事の関係を覚えておきましょう。

生後5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃
 歯はまだない。離乳食は、ミルクと同様に、飲み込んで取り込む。	 前歯は生え始めるが歯は使わず、舌に載せた離乳食を上あごに当ててつぶす。	 上下4本の前歯が萌出するが、離乳食は歯ぐきで潰して食べる。
食事形態 10倍がゆなど、なめらかに潰した物。	舌で潰せる、豆腐程度の固さの物。	歯ぐきで潰せる、バナナ程度の固さの物。
1歳~1歳6か月頃	1歳7か月~2歳6か月頃	2歳7か月頃~6歳頃
 第一乳臼歯(奥歯)が萌出し、歯で潰す動きが始まる。前歯でかみ切る姿も。	 乳犬歯、第二乳臼歯と萌出し、乳歯が20本そろう。かむ動きを獲得する。	 かむ力の基礎が完成。同時に丸のみや、かまさないなども、習慣化しやすい。
食事形態 歯ぐきでかめる肉団子ほどの固さの物。	離乳食から幼児食へ移行する。	さまざまな味、固さの食材に出合っていく。

小さすぎると逆効果に 食べ物とかむ力の関係

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習ができず、丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やしゃくの状態を保育者と確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を

 根菜	 固すぎるせんべい
 リンゴ	 スルメなど