

2026.5月



離乳食献立表



箱舟保育園

日付	12~18か月	9~11か月	7~8か月
01金	食パン 鶏団子と野菜のスープ煮(鶏ひき肉 茄子 玉葱 人参 法蓮草)	食パン 鶏団子と野菜のスープ煮(鶏ひき肉 茄子 玉葱 人参 法蓮草)	パン 鶏ひき肉と野菜のとりみ煮(鶏ひき肉 茄子 玉葱 人参 法蓮草)
02土	米(青海苔) 鶏肉と根菜の煮物(鶏ささみ 大根 人参 里芋 いんげん)	米(青のり) 鶏肉と根菜の煮物(鶏ささみ 大根 人参 里芋 いんげん)	米(青のり) 鶏肉と根菜のやわらか煮(鶏ささみ 大根 人参 里芋 いんげん)
07木	トマトライス(米 鶏ささみ ジャガ芋 玉ねぎ 人参 ホルトマト グリンピース)	トマトライス(米 鶏ささみ ジャガ芋 玉ねぎ 人参 ホルトマト グリンピース)	米 鶏肉とジャガ芋のトマト煮(鶏ささみ ジャガ芋 玉ねぎ 人参 ホルトマト グリンピース)
08金	食パン 魚のミルク煮(鱈 南瓜 玉葱 人参 いんげん ミルク)	食パン 魚のミルク煮(鱈 南瓜 玉葱 人参 いんげん ミルク)	食パン 魚のミルク煮(鱈 南瓜 玉葱 人参 いんげん ミルク)
09土	米(きなこ) 鶏肉と豆腐の旨煮(鶏ささみ 豆腐 茄子 玉葱 人参 青梗菜)	米(きなこ) 鶏肉と豆腐の旨煮(鶏ささみ 豆腐 茄子 玉葱 人参 青梗菜)	米(きなこ) 鶏肉と豆腐のとり煮(鶏ささみ 豆腐 茄子 玉葱 人参 青梗菜)
11月	米 里芋と野菜の煮物(鶏ささみ 里芋 大根 人参 グリンピース) *バナナ煮(バナナ)	米 里芋と野菜の煮物(鶏ささみ 里芋 大根 人参 グリンピース) *バナナ煮(バナナ)	米 里芋と野菜の葛煮(鶏ささみ 里芋 大根 人参 グリンピース) *バナナ煮(バナナ)
12火	食パン 鶏肉と野菜の洋風煮(鶏ささみ キャベツ ジャガ芋 玉葱 人参 グリーンアスパラガス)	食パン 鶏肉と野菜の洋風煮(鶏ささみ キャベツ ジャガ芋 玉葱 人参 グリーンアスパラガス)	食パン 鶏肉と野菜のやわらか煮(鶏ささみ キャベツ ジャガ芋 玉葱 人参 グリーンアスパラガス)
13水	米(しらす干し 小松菜) 鶏肉と野菜の味噌風味煮(鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 ストップえんどう)	米(しらす干し 小松菜) 鶏肉と野菜の味噌風味煮(鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 ストップえんどう)	米(しらす干し 小松菜) 鶏肉と野菜の和だし煮(鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 ストップえんどう)
14木	お弁当の日	お弁当の日	お弁当の日
15金	食パン 魚と野菜のミルクシチュー(鱈 キャベツ 人参 パプリカ ブロッコリー ミルク)	食パン 魚と野菜のミルクシチュー(鱈 キャベツ 人参 パプリカ ブロッコリー ミルク)	食パン 魚と野菜のとり煮(鶏ささみ 鱈 キャベツ 人参 パプリカ ブロッコリー ミルク)
16土	米(青のり) 鶏肉と野菜の和だし煮(鶏ささみ キャベツ 玉葱 人参 青梗菜)	米(青のり) 鶏肉と野菜の和だし煮(鶏ささみ キャベツ 玉葱 人参 青梗菜)	米(青のり) 鶏肉と野菜の和だし煮(鶏ささみ キャベツ 玉葱 人参 青梗菜)
18月	米 豆腐の野菜あんかけ(豆腐 鶏ささみ 法蓮草 玉葱 人参 いんげん) *オレンジ煮(オレンジ)	米 豆腐の野菜あんかけ(豆腐 鶏ささみ 法蓮草 玉葱 人参 いんげん) *オレンジ煮(オレンジ)	米 豆腐の野菜の煮込み(豆腐 鶏ささみ 法蓮草 玉葱 人参 いんげん) *オレンジ煮(オレンジ)
19火	食パン 大豆と野菜のトマト煮込み(鶏ささみ 大豆水煮 ジャガ芋 玉葱 人参 ホルトマト ブロッコリー) *バナナミルク煮(バナナ ミルク)	食パン 大豆と野菜のトマト煮込み(鶏ささみ 大豆水煮 ジャガ芋 玉葱 人参 ホルトマト ブロッコリー) *バナナミルク煮(バナナ ミルク)	食パン 大豆と野菜のやわらか煮(鶏ささみ 大豆水煮 ジャガ芋 玉葱 人参 ホルトマト ブロッコリー) *バナナミルク煮(バナナ ミルク)
20水	米(きなこ) 煮魚(鱈)ジャガ芋の煮物(ジャガ芋 玉葱 人参 グリンピース)	米(きなこ) 煮魚(鱈)ジャガ芋の煮物(ジャガ芋 玉葱 人参 グリンピース)	米(きなこ) 魚と野菜のとり煮(鶏ささみ 鱈 ジャガ芋 玉葱 人参 グリンピース)
21木	ふわふわ鶏団子のあんかけ丼(米 鶏ひき肉 豆腐 南瓜 玉葱 人参 小松菜)	ふわふわ鶏団子のあんかけ丼(米 鶏ひき肉 豆腐 南瓜 玉葱 人参 小松菜)	米 豆腐と野菜のそぼろあんかけ(鶏ひき肉 豆腐 南瓜 玉葱 人参 小松菜)
22金	しらすと野菜の五目煮込みうどん(ゆでうどん しらす干し キャベツ 玉葱 人参 青梗菜)ジャガ芋のミルク煮(ジャガ芋 ミルク)	しらすと野菜の五目煮込みうどん(ゆでうどん しらす干し キャベツ 玉葱 人参 青梗菜)ジャガ芋のミルク煮(ジャガ芋 ミルク)	しらすと野菜のとり煮込みうどん(ゆでうどん しらす干し キャベツ 玉葱 人参 青梗菜)ジャガ芋のミルク煮(ジャガ芋 ミルク)

23 土	米(青のり) 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)	米(青のり) 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)	米(青のり) 鶏肉と野菜のやわらか煮(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 いんげん)
25 月	米 鶏肉と根菜の和だし煮 (鶏ささみ 大根 人参 里芋 豆腐 グリビ [®] -s)	米 鶏肉と根菜の和だし煮 (鶏ささみ 大根 人参 里芋 豆腐 グリビ [®] -s)	米 鶏肉と根菜の葛煮 (鶏ささみ 大根 人参 里芋 豆腐 グリビ [®] -s)
26 火	米(しらす干し) 鶏肉と野菜の含め煮 (鶏ささみ 高野豆腐 キャベツ 玉葱 人参 グリーンアスパラガス)	米(しらす干し) 米 鶏肉と野菜の含め煮 (鶏ささみ 高野豆腐 キャベツ 玉葱 人参 グリーンアスパラガス)	米(しらす干し) 鶏肉と野菜のやわらか煮(鶏さ さみ 高野豆腐 キャベツ 玉葱 人参 グリーンアスパ ラガス)
27 水	食パン 魚のコーンミルクソース(鱈・じゃ が芋 玉葱 人参 クリーム [®] ストップ [®] えんどう ミルク)*バナナ煮(バナナ)	食パン 魚のコーンミルクソース(鱈・じゃ が芋 玉葱 人参 クリーム [®] ストップ [®] えんどう ミルク)*バナナ煮(バナナ)	食パン 魚のとろとろミルク煮込み(鱈・じゃが芋 玉葱 人参 クリーム [®] ストップ [®] えんどう ミルク)*バ ナナ煮(バナナ)
28 木	米(きなこ) 鶏肉と野菜の味噌風味煮(鶏 ささみ 南瓜 玉葱 人参 法蓮草)	米(きなこ) 鶏肉と野菜の味噌風味煮(鶏 ささみ 南瓜 玉葱 人参 法蓮草)	米(きなこ) 鶏肉と野菜のとろみ煮(鶏ささみ 南瓜 玉葱 人参 法蓮草)
29 金	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 トマト いんげん)	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮(鶏ささみ じゃが芋 玉葱 人参 トマト いんげん)	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮(鶏ささみ じゃが 芋 玉葱 人参 トマト いんげん)
30 土	鶏肉のあんかけ丼(米 鶏ささみ 白菜 里芋 玉葱 人参 小松菜)	鶏肉のあんかけ丼(米 鶏ささみ 白菜 里芋 玉葱 人参 小松菜)	鶏肉と野菜あんかけ丼(米 鶏ささみ 白菜 里芋 玉葱 人参 小松菜)

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
摂取体験が済んだ食材はアンケートにチェックをお忘れなく！



スプーンを傾けない！口唇を閉じる動きが大切です。

上唇を使ってまず捕食をし噛みちぎり、口唇を閉じて咀嚼・嚥下する。
離乳食期において重要なことは、第一乳臼歯の萌出までに内舌筋を鍛え、嚥下圧を鍛えることです。

これは口蓋形成にも繋がると考えます。内舌筋や嚥下圧は、捕食したりコップから飲もうとする際に培われます。コップ飲みの際に口唇を丸く包む動きをすると、自然と舌も丸くなりますが、この舌を丸める動きや食塊形成してはたらき舌の形を変える動きが内舌筋の動きです。内舌筋の働きによって舌のボリュームが増し、舌圧(嚥下圧)に関与します。先ずはおちょこで上唇を閉じる練習から始めましょう！

