

2024年 7月 献立表【離乳食】

～手づかみ食べについて～

離乳後期になると次第に手づかみ食べもはじまり、
手に持ったものを自分で口に運べるようになっていきます。

手づかみ食べは食べるための**大切な学習**です。

- ① 目で見えた食べ物を手でつかむ。
- ② 硬さや感触、温度などを感じる。
- ③ 前歯でかじりとってもぐもぐと食べる。

スティック野菜などで前歯で『ひと口分』を
かじり取る練習ができるようにしましょう。



イスや机の下に新聞紙やビニールシートなどを敷いて食べこぼし対策をすることもお勧めです。

あそび食べをするようになった時は

食事時間は**20~30分を目安**にして
子どもがある程度は自分で食べて
途中であそんで食べなくなったら、
『ごちそうさま』の挨拶をして
食事を切り上げましょう。



コップで飲む練習をしてみましょう

いきなりコップで飲むのは意外と難しいので、
離乳食に慣れてきたらスプーンやレンゲなどで
汁物を飲む練習をはじめましょう。
家におちょこなどの小さな容器があれば練習に
使うのもおすすめです。



2024年 7月 献立表【離乳食】

- ☆ 飲み物はほうじ茶です
- ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
- ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園 第二みみょうこども園		初期：ポタージュ 生後 5~6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7~8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9~11ヶ月頃	
1 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩	
1 日 (月)	昼食	① うどん ② さつまいもの煮物 ③ 人参のスープ ④ ささみの煮つけ	① うどん ② さつまいも・玉ねぎ ③ - ④ -	① うどん ② さつまいも・玉ねぎ ③ 人参 ④ ささみ	① うどん ② さつまいも・玉ねぎ ③ 人参・コンソメ ④ ささみ・きゅうり・しょう油
	おやつ	① かぼちゃ入り おかゆ	① -	① -	① 米 かぼちゃ
2 日 (火)	昼食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 小松菜のスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ - ④ -	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 小松菜 ④ たら	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 小松菜・みそ ④ たら・しょう油
	おやつ	① バナナ	① -	① -	① バナナ
3 日 (水)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ なすのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ なす ④ 豆腐	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ なす・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① -	① うるち米
4 日 (木)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ ゆで卵	① 米 ② 人参・かぼちゃ ③ - ④ -	① 米 ② 人参・かぼちゃ ③ 玉ねぎ ④ ● 卵	① 米 ② 人参・かぼちゃ ③ 玉ねぎ・みそ ④ ● 卵
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① -	① りんご
5 日 (金)	昼食	① おかゆ ② かぼちゃの煮物 ③ トマトのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ トマト ④ ささみ	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ トマト・コンソメ ④ ささみ・なす・しょう油
	おやつ	① パンがゆ	① -	① -	① ▲ 食パン ▲ 粉乳
6 日 (土)	昼食	① おかゆ ② キャベツの煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② キャベツ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② キャベツ・人参 ③ じゃがいも ④ たら	① 米 ② キャベツ・人参 ③ じゃがいも・みそ ④ たら・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① -	① うるち米

2024年 7月 献立表【離乳食】

☆ 飲み物はほうじ茶です
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園 第二みみょうこども園		初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
2 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
8 日 (月)	昼食	① 米 ② じゃがいもの煮物 ③ 小松菜のスープ ④ 炒り卵	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ 小松菜 ④ ● 卵	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ 小松菜・みそ ④ ● 卵
	おやつ	① マカロニのきな粉煮	① -	① マカロニ きな粉・塩・砂糖
9 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ なすのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ なす ④ ささみ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ なす・みそ ④ ささみ・ピーマン・しょう油
	おやつ	① りんご入り パンがゆ	① -	① ▲ 食パン りんご
10 日 (水)	昼食	① おかゆ ② トマトの煮物 ③ とうがんのスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② トマト・人参 ③ とうがん ④ たら	① 米 ② トマト・人参 ③ とうがん・コンソメ ④ たら・きゅうり・しょう油
	おやつ	① バナナヨーグルト	① -	① ▲ ヨーグルト バナナ・砂糖
11 日 (木)	昼食	① おかゆ ② かぼちゃの煮物 ③ キャベツのスープ ④ 枝豆の煮つけ	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ キャベツ ④ 枝豆	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ キャベツ・みそ ④ 枝豆・人参・しょう油
	おやつ	① さつまいもの甘煮	① -	① さつまいも
12 日 (金)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ さつまいものスープ ④ 大豆の煮つけ	① 米 ② 人参・キャベツ ③ さつまいも ④ 大豆	① 米 ② 人参・キャベツ ③ さつまいも・みそ ④ 大豆・玉ねぎ・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米
13 日 (土)	昼食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 玉ねぎ ④ 豆腐	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 玉ねぎ・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米

2024年 7月 献立表【離乳食】

☆ 飲み物はほうじ茶です
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園 第二みみょうこども園		初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
3 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
15 日 (月)	昼食	海の日		
	おやつ			
16 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ 人参のスープ ④ ゆで卵	① 米 ② 玉ねぎ・キャベツ ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・キャベツ ③ 人参 ④ ● 卵
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① りんご
17 日 (水)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ じゃがいも ④ たら
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米
18 日 (木)	昼食	① おかゆ ② さつまいもの煮物 ③ キャベツのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② さつまいも・人参 ③ - ④ -	① 米 ② さつまいも・人参 ③ キャベツ・みそ ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① きな粉入り パンがゆ	① -	① ▲ 食パン きな粉・塩・砂糖
19 日 (金)	昼食	① おかゆ ② かぼちゃの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② かぼちゃ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② かぼちゃ・人参 ③ 玉ねぎ・みそ ④ 豆腐・きゅうり・しょう油
	おやつ	① オレンジ	① -	① オレンジ
20 日 (土)	昼食	① おかゆ ② キャベツの煮物 ③ かぼちゃのスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② キャベツ・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② キャベツ・玉ねぎ ③ かぼちゃ ④ たら
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米

2024年 7月 献立表【離乳食】

☆ 飲み物はほうじ茶です
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園 第二みみょうこども園		初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
4 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
22 日 (月)	昼食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ キャベツのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ キャベツ ④ ささみ
	おやつ	① パナナ	① -	① パナナ
23 日 (火)	昼食	① おかゆ ② さつまいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ ゆで卵	① 米 ② さつまいも・キャベツ ③ - ④ -	① 米 ② さつまいも・キャベツ ③ 玉ねぎ ④ ● 卵
	おやつ	① すいか	① -	① すいか
24 日 (水)	昼食	① うどん ② 人参の煮物 ③ かぼちゃのスープ ④ 白身魚の煮つけ	① うどん ② 人参・玉ねぎ ③ - ④ -	① うどん ② 人参・玉ねぎ ③ かぼちゃ ④ たら
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① りんご
25 日 (木)	昼食	① おかゆ ② なすの煮物 ③ 小松菜のスープ ④ 枝豆の煮つけ	① 米 ② なす・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② なす・玉ねぎ ③ 小松菜 ④ 枝豆
	おやつ	① パンがゆ	① -	① ▲ 食パン ▲ 粉乳
26 日 (金)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ じゃがいも ④ 豆腐
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米
27 日 (土)	昼食	① おかゆ ② キャベツの煮物 ③ さつまいものスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② キャベツ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② キャベツ・人参 ③ さつまいも ④ ささみ
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米

2024年 7月 献立表【離乳食】

☆ 飲み物はほうじ茶です
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園 第二みみょうこども園		初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
5 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
29 日 (月)	昼食	① おかゆ ② かぼちゃの煮物 ③ 人参のスープ ④ 炒り卵	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ 人参 ④ ● 卵
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① りんご
30 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 小松菜の煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 小松菜・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 小松菜・人参 ③ 玉ねぎ ④ 豆腐
	おやつ	① パナナ	① -	① パナナ
31 日 (水)	昼食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ キャベツのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ - ④ -	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ キャベツ ④ ささみ
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米