



# 8月の離乳食献立

# さくら保育園

園長印

小井

## 離乳食だより



日	曜	主食	副食(中期)7~8ヶ月ごろ モグモグ期/舌でつぶせるかたさ		副食(後期)9~11ヶ月ごろ カミカミ期/歯茎でつぶせるかたさ	
1	木	おかゆ	鶏肉のトマト煮	みそスープ	鶏肉のトマト煮	みそスープ
2	金	おかゆ	豆腐のくず煮	みそスープ	豆腐のくず煮	みそスープ
5	月	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	そうめん汁	鶏肉のそぼろ煮	そうめん汁
6	火	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	キャベツの煮びたし	鶏肉の肉じゃが	キャベツの煮びたし
7	水	めん	うどんのくたくた煮	かぼちやの煮物	うどんのくたくた煮	かぼちやの煮物
8	木	おかゆ	白身魚のトマト煮	じゃがいもの煮物	白身魚のトマト煮	じゃがいもの煮物
9	金	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	つぶしバナナ	鶏肉のそぼろ煮	つぶしバナナ
13	火	おかゆ	豆腐スープ煮	ブロッコリーの煮びたし	豆腐スープ煮	ブロッコリーの煮びたし
14	水	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	みそスープ	鶏肉のそぼろ煮	みそスープ
15	木	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ
16	金	おかゆ	麩のトマト煮	みそスープ	麩のトマト煮	みそスープ
19	月	おかゆ	豆腐のみそ煮	トマトスープ	豆腐のみそ煮	トマトスープ
20	火	おかゆ	鶏肉のスープ煮	つぶしバナナ	鶏肉のスープ煮	つぶしバナナ
21	水	おかゆ	白身魚のスープ煮	小松菜の煮びたし	白身魚のスープ煮	小松菜の煮びたし
22	木	おかゆ	かぼちやのそぼろあんかけ	トマトスープ	かぼちやのそぼろあんかけ	トマトスープ
23	金	めん	うどんのくたくた煮	つぶしバナナ	うどんのくたくた煮	つぶしバナナ
26	月	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	つぶしバナナ	鶏肉のそぼろ煮	つぶしバナナ
27	火	おかゆ	豆腐のスープ煮	じゃがいもの煮物	豆腐のスープ煮	じゃがいもの煮物
28	水	おかゆ	白身魚のトマト煮	じゃがいもの煮物	白身魚のトマト煮	じゃがいもの煮物
29	木	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ
30	金	おかゆ	豆腐のトマト煮	みそスープ	豆腐のトマト煮	みそスープ

かんで食べる力をつけるために、  
食べる時の姿勢は大切です★

### <5~6ヶ月ごろ>

なめらかにすりつぶした状態のものを食べる時期は、上半身はやや後ろに傾いた状態で、口を開けた時に舌の上側が床と平行になるようにします。口の中に入った食べ物がのどの奥に流れ、ゴクンと飲み込むことができます。

### <7~8ヶ月ごろ>

粒状の離乳食を食べる時期には、一人で座れるようになったら、足底が床やイスの補助板につくようにします。粒状の離乳食を押しつぶしながら食べるためのあごや舌の力が入りやすくなります。足底を床などにつける姿勢は、幼児期にかけても続けていきましょう

### <9~11ヶ月ごろ>

自分で食べる動きが始まる時期には、自分の手が届くテーブルで、上半身がやや前傾した姿勢がとれるようにイスとテーブルを調整します。

※ 食材の仕入れ状況によりメニューの変更がありますのでご了承ください。