

# 3月分離乳食献立表

## ～手づかみ食べについて～

げんき・結愛・げんきこども園  
2021年 3月

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まります。これは食べる意欲の現れです。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや感触を体験し、食べ物に関心を持ち、自らの意思で食べようとする行動につながります。

また、離乳の完了期頃には、手づかみ食べで前歯で噛み取る練習をして、一回分の量を覚え、やがて自分で食具を使って食べる準備をしていきます。子どもの手指を清潔にして、手づかみ食べを十分にさせましょう。

### ポイント 進め方のコツ

- 手づかみができる素材や食材を用意する。  
(おにぎり、野菜スティックなど)
- 汚れても良い環境に配慮する。  
(エプロンの使用、ビニールシートや新聞紙を敷くなど)
- 「自分で食べたい」という意欲を尊重する。  
(食事は子ども自身が食べるものであり、無理に食べさせるものではありません)



日	曜	初期食(5, 6か月頃)			中期食(7, 8か月頃)				後期食(9~11か月頃)						
		主食	副食	果汁	主食	副食	果物	おやつ	主食	副食	果物	おやつ			
1	月	かゆ	パプリカのくず煮 白菜の裏ごし	オレンジ	かゆ	かぼちゃのそぼろ炒め 白菜の味噌汁	—	オレンジ	野菜 せんべい	軟飯	かぼちゃのそぼろ炒め 白菜の味噌汁	—	オレンジ	野菜 せんべい	
2	火	たくたく煮 うどん	玉ねぎのおろし煮 青菜ペースト	りんご	煮込み うどん	オニオンソー 青菜のごま和え	—	りんご	きなこ マカロニ	煮込み うどん	オニオンソー 青菜のごま和え	—	りんご	きなこ マカロニ	
3	水	野菜 おじや	玉ねぎのだし煮 ブロッコリーすりつぶし	オレンジ	野菜 おじや	玉ねぎの卵黄和え 蒸しブロッコリー	卵	オレンジ	ポーロ	野菜 おじや	だし巻き玉子 蒸しブロッコリー	卵	オレンジ	ポーロ	
4	木	かゆ	パプリカペースト ブロッコリーのトマト煮	グレープ フルーツ	かゆ	野菜の卵黄和え トマトスープ	卵	グレープ フルーツ	さつまいも 茶巾	軟飯	ひじきオムレツ トマトスープ	卵	グレープ フルーツ	さつまいも 茶巾	
5	金	かゆ	魚と青菜のすり流し かぼちゃたくたく煮	清美 オレンジ	かゆ	魚の蒲焼 青菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁	—	清美 オレンジ	人参 ミルク煮	軟飯	魚の蒲焼 青菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁	—	清美 オレンジ	人参 ミルク煮	
6	土		おじや	オレンジ		おじや	—	せんべい	ポーロ		おじや	—	せんべい	ポーロ	
8	月	かゆ	豆腐のスープ煮 パプリカすりつぶし	オレンジ	かゆ	豆腐チャンプルー パプリカスープ	—	オレンジ	りんご コンポート	軟飯	豆腐チャンプルー パプリカスープ	—	オレンジ	りんご コンポート	
9	火	きな粉 がゆ	魚と人参のすり流し 白菜の含め煮	グレープ フルーツ	きな粉 がゆ	魚の甘味噌煮 白菜のお浸し すまし汁	—	グレープ フルーツ	バナナ	きな粉 軟飯	魚の甘味噌煮 白菜のお浸し すまし汁	—	グレープ フルーツ	バナナ	
10	水	かゆ	きゅうりのだし煮 玉ねぎの裏ごし	オレンジ	かゆ	鶏肉と野菜の甘味噌煮 ふしめんすまし汁	—	オレンジ	野菜 せんべい	軟飯	鶏肉と野菜の甘味噌煮 ふしめんすまし汁	—	オレンジ	野菜 せんべい	
11	木	かゆ	豆腐のミルクマッシュ 人参とろろ煮	りんご	かゆ	豆腐の中華風煮 わかめナムル	—	りんご	ポーロ	軟飯	豆腐の中華風煮 わかめナムル	—	りんご	ポーロ	
12	金	かゆ	じゃが芋のトマト煮 キャベツペースト	グレープ フルーツ	かゆ	鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ	—	グレープ フルーツ	バナナ	軟飯	鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ	—	グレープ フルーツ	バナナ	
13	土		おじや	オレンジ		おじや	—	せんべい	ポーロ		おじや	—	せんべい	ポーロ	
15	月	青のり がゆ	豆腐と人参のスープ煮 きゅうりのすり流し	オレンジ	青のり がゆ	汁ピーフン きゅうりのおろし和え	—	オレンジ	ポーロ	青のり 軟飯	汁ピーフン きゅうりのおろし和え	—	オレンジ	ポーロ	
16	火	羊がゆ	青菜のくず煮 大根の裏ごし	りんご	羊がゆ	鶏肉と青菜の炒り煮 大根のおかか和え	—	りんご	バナナ	羊軟飯	鶏肉と青菜の炒り煮 大根のおかか和え	—	りんご	バナナ	
17	水	かゆ	豆腐と野菜のマッシュ きゅうりのおろし煮	グレープ フルーツ	かゆ	豆腐の旨味噌煮 きゅうりのごま和え	—	グレープ フルーツ	野菜 せんべい	軟飯	豆腐の旨味噌煮 きゅうりのごま和え	—	グレープ フルーツ	野菜 せんべい	
18	木	かゆ	野菜マッシュポテ キャベツたくたく煮	りんご	かゆ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	—	りんご	バナナ	軟飯	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	—	りんご	バナナ	
19	金	かゆ	野菜のコンクリーム煮 キャベツの裏ごし	オレンジ	かゆ	鶏肉のコンソースがけ 野菜サラダ	—	オレンジ	人参 甘煮	軟飯	鶏肉のコンソースがけ 野菜サラダ	—	オレンジ	人参 甘煮	
22	月	人参 がゆ	パプリカの裏ごし 玉ねぎのコンクリーム煮	オレンジ	人参 がゆ	春雨の中華風炒め 中華風コンスープ	—	オレンジ	バナナ	人参 軟飯	春雨の中華風炒め 中華風コンスープ	—	オレンジ	バナナ	
23	火	かゆ	魚と大根のすり流し 人参のおろし煮	グレープ フルーツ	かゆ	魚のごま味噌かけ ピーマンのお浸し	—	グレープ フルーツ	野菜 せんべい	軟飯	魚のごま味噌かけ ピーマンのお浸し	—	グレープ フルーツ	野菜 せんべい	
24	水	かゆ	豆腐と野菜のミルク煮 ブロッコリーペースト	オレンジ	かゆ	豆腐のミルクシチュー ブロッコリーサラダ	乳	オレンジ	りんご コンポート	軟飯	豆腐のミルクシチュー ブロッコリーサラダ	乳	オレンジ	りんご コンポート	
25	木	かゆ	じゃが芋のミルク煮 キャベツのスープ煮	清美 オレンジ	かゆ	鶏レバーのおろし煮 ポテトサラダ キャベツスープ	—	清美 オレンジ	ポーロ	軟飯	鶏レバーのおろし煮 ポテトサラダ キャベツスープ	—	清美 オレンジ	ポーロ	
26	金	たくたく煮 うどん	野菜すりつぶし 青菜としらすのだし煮	グレープ フルーツ	煮込み うどん	金平人参 青菜のしらす和え	—	グレープ フルーツ	バナナ ヨーグルト	煮込み うどん	金平人参 青菜のしらす和え	—	グレープ フルーツ	バナナ ヨーグルト	
27	金	一年の成長を共に祝う会													
29	月	かゆ	魚のミルク煮 玉ねぎすりつぶし	オレンジ	かゆ	魚のミルクソースがけ オニオンサラダ キャロットスープ	乳	オレンジ	食パン ミルク浸し	軟飯	魚のミルクソースがけ オニオンサラダ キャロットスープ	乳	オレンジ	食パン スティック	
30	火	かゆ	豆腐と野菜のくず煮 人参ペースト	りんご	かゆ	麻婆豆腐 人参ナムル	—	りんご	バナナ	軟飯	麻婆豆腐 人参ナムル	—	りんご	バナナ	
31	水	施設内点検日(休園)													

※材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

離乳食のレシピも紹介しています。ぜひご覧ください →