

令和3年



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

大和市立保育園

No. 1

日 曜	9～11か月頃 (適宜きざむ)		7～8か月頃 (適宜つぶす)	
	11:00	15:00	11:00	15:00
1・15 / 月	固がゆ マーボー豆腐 小松菜の煮浸し刻み しめじと玉ねぎのスープ	りんごスライス又は刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし又はペースト 人参煮つぶし 玉ねぎ煮つぶし 野菜スープ (汁のみ)	ミルク 
2・16 / 火	固がゆ さわらのネギみそ焼きほぐし 切干大根の炒め煮刻み すまし汁 (チンゲン菜・麩)	揚げパン又はパン ミルク	おかゆ 白身魚煮つぶし 麩のクタクタ煮 人参煮つぶし チンゲン菜煮つぶし又はペースト すまし汁 (汁のみ)	ミルク
③・17 / 水	固がゆ ビビンバ刻み ブロッコリーの磯かけ刻み みそ汁 (キャベツ・わけぎ)	おさつスティックオープン焼き刻み 又はさつまいもの甘煮刻み ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし ブロッコリーゆでつぶし キャベツ煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
4・18 / 木	固がゆ クリームシチュー 和風サラダ刻み	マカロニあべかわ 又はおじや (きな粉) 又は備蓄ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	おかゆ じゃが芋・玉ねぎ・人参のミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし トマトゆでつぶし きゅうりすりおろし	ミルク
5・19 / 金	固がゆ ささみカツ刻み にんじんしりしり刻み みそ汁 (小松菜・ねぎ)	レーズンクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参煮つぶし 小松菜煮つぶし又はペースト ねぎ煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク 
6・20 / 土	ミートソーススパゲティー刻み みかん	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉ねぎ・人参・トマトのミルク煮つぶし みかんつぶし	ミルク
8・22 / 月	固がゆ 鶏肉のマーマレード煮 又は蒸し焼き刻み ポテコーン すまし汁 (ほうれん草・えのき)	みかん 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋ゆでつぶし ほうれん草煮つぶし又はペースト 備蓄ベビーフード【角切り野菜ミックス】 すまし汁 (汁のみ)	ミルク
9・㉓ / 火	固がゆ タコライス れんこんチップス 白菜スープ (ベーコン・白菜・玉ねぎ)	きな粉がゆ 又は乳児用菓子 又は備蓄ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	おかゆ 高野豆腐煮つぶし 又は麩のクタクタ煮 人参煮つぶし 白菜煮つぶし 玉ねぎ煮つぶし 野菜スープ (汁のみ)	ミルク
10・24 / 水	食パン 豆腐ハンバーグ刻み 大根サラダ刻み	もみじごはん 又はおじや 又は備蓄ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	パンがゆ 豆腐と玉ねぎの煮つぶし 大根ゆでつぶし きゅうりすりおろし 人参ゆでつぶし	ミルク
11・25 / 木	固がゆ かれいの煮つけほぐし 塩昆布入り浅漬け刻み みそ汁 (わかめ・ねぎ)	かぼちゃケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれい煮つぶし 白菜ゆでつぶし きゅうりすりおろし 人参ゆでつぶし みそ汁 (汁のみ) 	ミルク

日 ／ 曜	9～11か月頃 (適宜きざむ)		7～8か月頃 (適宜つぶす)	
	11:00	15:00	11:00	15:00
12・26 ／ 金	固がゆ レバーの甘煮刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・わけぎ)	焼きそば粗刻み 又はおじや(キャベツ) 又は備蓄ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	おかゆ レバーペースト 納豆ゆでつぶし 豆腐煮つぶし ほうれん草ペースト キャベツと人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク 
13・27 ／ 土	固がゆ 肉じゃが刻み みそ汁(ねぎ・麩) 型抜きチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋・玉ねぎ・人参の薄味煮つぶし みそ汁(汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
29 ／ 月	ロールパン 米粉と豆乳のポテトグラタン刻み キャベツサラダ刻み	ゆかりごはん 又はおじや 又は乳児用菓子 又は備蓄ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	パンがゆ じゃが芋と玉ねぎのミルク煮つぶし トマトゆでつぶし きゅうりすりおろし キャベツゆでつぶし	ミルク
30 ／ 火	固がゆ 魚のかば焼き(あじ)刻み 三色お浸し刻み みそ汁(大根・大根葉)	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし 大根煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク

\*個人の状況に合わせて使用する食材が変わることがあります。  
\*保育園の行事、材料の都合などにより献立を変更する場合があります。

**5～6か月の離乳食について**  
7～8か月の献立内容にならない、形態をペースト状にするなどして食べやすくしてあります。但し、使用食材は離乳食家庭連絡表に準じています。

## おすすめ!! 「取り分け離乳食」

「取り分け離乳食」とは、大人のメニューと同じ食材を使ったり、調理途中のものを取り分けて作る離乳食のことです。離乳食後期(9か月ごろ～)に入ると食べられる食材が増えるので、大人用メニューからの取り分けができるようになります。



### 取り分けて離乳食を作ると・・・

- ①大人と同じ食材を使うので、食材の種類が増えます。
- ②大人の食事と一緒に作れるので時間の節約になります。
- ③家族揃って食べられるので、楽しい時間を過ごせます。

…などなど、いいことがいっぱい!

赤ちゃんも大人も食べられるメニューを取り入れるのも◎

### 💡 食材選びが大切!

赤ちゃんが食べやすい食材を使って大人の食事を作りましょう。

旬の野菜や果物を取り入れると良いです。  
辛みや脂肪分の多いものや歯ぐきでつぶし切れないもの(たこ、いか、貝類など)は避けます。

### 💡 取り分けしやすいメニューを選ぶ!

煮物や汁物など、油が控えめで食材が多い料理がおすすめです。(ポトフやみそ汁など)  
お刺身など生ものは焼く・ゆでる等加熱しましょう。

### 💡 薄味になるように!

大人用の味付けをする前に取り分けたり、料理自体を「薄味」に仕上げ、大人は食べる時に調味料で味を調整するなど、赤ちゃんには薄味の食事を食べさせましょう。  
大人用に味付けした料理は、だし汁や野菜スープ、ミルクで薄めたり、煮物などは、味のしみていない具の中の部分を取り分けると良いでしょう。

### 🌟 取り分け離乳食のポイント 🌟

### 💡 固さや大きさに工夫を!

固すぎるものは、煮返したり、電子レンジにかけるなどしてやわらかくしましょう。  
つぶす、刻むなどして赤ちゃんが食べやすい大きさにしましょう。(食べさせながら調整しても良いです)  
**食べやすさに合わせてとろみをつけてあげるのも◎**  
(片栗粉を使わなくても、納豆やオクラなどのネバネバ食材と和えたり、おかゆを利用するなどOK)

### 離乳食にも、大人の食事にもおすすめ!

#### 「さわらのネギみそ焼き」

11月2・16日の給食で登場します

#### <材料:4人分>

- さわら・・・50gを4切れ
  - 長ねぎ・・・3cm程度
  - マヨネーズ・・・大さじ3弱
  - みそ・・・小さじ1.5
  - 油・・・適量
- ※給食では、卵不使用のマヨネースタイドレッシングを使用

#### <作り方>

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②マヨネーズ・みそと①を混ぜ合わせる
- ③魚に②を塗り焼く。

- ※魚は何でもOK
- ※長ねぎを玉ねぎに変えてもOK
- ※フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと焦げにくい
- ※オーブントースターでホイル焼きにしてもよい

パサつく魚もしっとり食べやすくなります。大人のメニューがお刺身の時の赤ちゃん用にもおすすめです。