



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

| 日<br>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<br>/<br>水 | 固がゆ<br>マーボー豆腐<br>白菜と人参のおかか和え刻み<br>すまし汁 (大根・大根葉)                        | あんこクッキー<br>又は乳児用菓子<br>ミルク                                    | おかゆ<br>豆腐の煮つぶし<br>白菜ゆでつぶし<br>人参ゆでつぶし<br>大根煮つぶし<br>備蓄ベビーフード【角切り野菜ミックス】<br>すまし汁 (汁のみ) | ミルク   |
| 2・16<br>/<br>木 | 固がゆ<br>コロケ刻み<br>中華大根刻み<br>キャベツスープ                                      | プレーンヨーグルト<br>(+備蓄用ベビーフード<br>【フルーツミックス】)<br>乳児用菓子<br>ミルク      | おかゆ<br>じゃが芋・玉ねぎ・人参のミルク煮つぶし<br>大根煮つぶし<br>キャベツ煮つぶし<br>玉ねぎ煮つぶし<br>野菜スープ (汁のみ)          | ミルク   |
| 3・17<br>/<br>金 | 固がゆ<br>オランダ煮刻み<br>手作りふりかけすりつぶし<br>みそ汁 (小松菜・しめじ)<br>りんごスライス又は刻み         | ジャムロールパン<br>(ジャムの代わりに備蓄ベビーフード<br>のフルーツミックス使用)<br>又はパン<br>ミルク | おかゆ<br>麩とじゃが芋・玉ねぎ・人参の煮つぶし<br>手作りふりかけすりつぶし<br>小松菜煮つぶし又はペースト<br>みそ汁 (汁のみ)<br>りんごすりおろし | ミルク   |
| 4・18<br>/<br>土 | 焼きそば刻み<br>みかん  | 乳児用菓子<br>ミルク   | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>キャベツ煮つぶし<br>人参煮つぶし<br>みかんつぶし                                      | ミルク   |
| 6・20<br>/<br>月 | 固がゆ<br>クリームシチュー刻み<br>フレンチサラダ刻み<br>みそ汁 (小松菜・ねぎ)                         | りんごスライス又は刻み<br>乳児用菓子<br>ミルク                                  | おかゆ<br>じゃが芋・玉ねぎ・人参のミルク煮つぶし<br>キャベツゆでつぶし<br>きゅうりすりおろし<br>トマトゆでつぶし                    | ミルク   |
| 7<br>/<br>火    | 固がゆ<br>鶏ひき肉と野菜のそぼろ (しょうゆ味)<br>(玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン)<br>ボイルブロッコリー刻み<br>白菜スープ | ボンボンドーナツ<br>又は乳児用菓子<br>ミルク                                   | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>玉ねぎと赤ピーマンの煮つぶし<br>ブロッコリーゆでつぶし<br>白菜煮つぶし<br>野菜スープ (汁のみ)            | ミルク   |



☆☆☆クリスマス特別献立☆☆☆  
※メニュー、日付は保育園によって異なります。



|              |  |  |  |     |
|--------------|--|--|--|-----|
| 21<br>/<br>火 | 鶏ごぼうご飯刻み又はおじや<br>又は備蓄ベビーフード<br>【野菜入りチキンライス】<br>豚ヒレカツ刻み<br>キャベツトマトサラダ刻み<br>チンゲン菜のさっぱりスープ              | 乳児用菓子<br>いちごスライス又は刻み<br>ミルク                                    | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>キャベツゆでつぶし<br>トマトゆでつぶし<br>チンゲン菜と玉ねぎの煮つぶし<br>チンゲン菜のさっぱりスープ (汁のみ)       | ミルク |
|              | 固がゆ又は備蓄ベビーフード<br>【野菜入りチキンライス】<br>鶏のから揚げ刻み<br>バンサンスウ刻み<br>星と青菜のすまし汁<br>(星の麩・小松菜)                      | 乳児用菓子<br>いちごスライス又は刻み<br>ミルク                                    | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>きゅうりすりおろし<br>小松菜煮つぶし又はペースト<br>備蓄ベビーフード【角切り野菜ミックス】<br>星と青菜のすまし汁 (汁のみ) | ミルク |
|              | わかめ入りがゆ (固がゆ)<br>又は備蓄ベビーフード<br>【野菜入りチキンライス】<br>鮭のマヨネーズ焼き刻み<br>ナムル刻み<br>星ときのこたちのすまし汁<br>(えのき・しめじ・星の麩) | 乳児用菓子<br>いちごスライス又は刻み<br>ミルク                                    | おかゆ<br>鮭の薄味煮つぶし<br>麩のクタクタ煮<br>玉ねぎ煮つぶし<br>ほうれん草ペースト<br>人参ゆでつぶし<br>星ときのこたちのみそ汁 (汁のみ)     | ミルク |
|              | 固がゆ<br>さばのみそ煮ほぐし<br>れんこんのきんぴら刻み<br>すまし汁 (大根・大根葉)   | 【8日】 スイートパンプキン<br>【22日】 かぼちゃの甘煮<br>ミルク<br><br><b>22日は冬至です。</b> | おかゆ<br>白身魚の煮つぶし<br>人参煮つぶし<br>大根煮つぶし<br>かぼちゃゆでつぶし<br>すまし汁 (汁のみ)                         | ミルク |





| 日<br>／<br>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 |
| 9・23<br>／<br>木  | 固がゆ<br>豆腐のつくね焼き刻み<br>納豆和え刻み<br>みそ汁 (大根・油揚げ)       | ミートソーススパゲティ刻み<br>又はリゾット (ミートソース味)<br>又は備蓄ベビーフード<br>【野菜入りチキンライス】<br>ミルク  | おかゆ<br>豆腐と玉ねぎの煮つぶし<br>納豆ゆでつぶし<br>ほうれん草ペースト<br>大根煮つぶし<br>みそ汁 (汁のみ)       | ミルク   |
| 10・24<br>／<br>金 | 固がゆ<br>レバーのかりん揚げ刻み<br>塩昆布入り浅漬け刻み<br>みそ汁 (わかめ・えのき) | きな粉トースト<br>又はパン<br>ミルク<br> | おかゆ<br>レバーペースト又は麩のクタクタ煮<br>白菜ゆでつぶし<br>きゅうりすりおろし<br>人参ゆでつぶし<br>みそ汁 (汁のみ) | ミルク   |
| 11・25<br>／<br>土 | 固がゆ<br>じゃが芋のそぼろ煮刻み<br>みそ汁 (ねぎ・麩)<br>型抜きチーズ        | 乳児用菓子<br>ミルク  | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>じゃが芋・玉ねぎ・人参の薄味煮<br>みそ汁 (汁のみ)<br>型抜きチーズ                | ミルク   |
| 13・27<br>／<br>月 | 食パン<br>コーンシチュー<br>切り干し大根とツナのサラダ刻み                 | 備蓄ひじき缶ご飯<br>又は備蓄ベビーフード<br>【野菜入りチキンライス】<br>ミルク   | パンがゆ<br>ツナとじゃが芋・玉ねぎ・人参のミルク煮つぶし<br>キャベツゆでつぶし<br>人参ゆでつぶし                  | ミルク   |
| 14・28<br>／<br>火 | 固がゆ<br>さわらの照り焼きほぐし<br>ほうれん草のお浸し刻み<br>呉汁           | みかん<br>乳児用菓子<br>ミルク   | おかゆ<br>白身魚煮つぶし<br>大豆煮つぶし<br>ほうれん草ペースト<br>玉ねぎ煮つぶし<br>人参煮つぶし<br>呉汁 (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。

冬至



12月22日は冬至です。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯につかる風習があります。寒さの厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べてかぜを予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。かぼちゃは、離乳食に取り入れやすい食材です。ぜひ、使用してみましょう。

☆保育園では8・22日の給食に「かぼちゃ」が登場します☆

汁物にちょっとひと工夫!  
ごはん団子入り汁

お雑煮のおもちの  
代用品として  
good!

赤ちゃんと一緒に雑煮はいかがですか?

【ごはん団子の材料】

- ごはん・・・大さじ2杯
- 水・・・・・・大さじ1杯
- 片栗粉・・・・小さじ0.5杯

【作り方】

1. ごはんの水を入れてラップをし、電子レンジで約1分加熱する。
2. 1が冷めたら、片栗粉を混ぜ合わせ、小さめの団子を作る。
3. 沸騰した汁に入れて加熱する。  
※軟飯があれば、1の作業は不要です。  
※汁の具は、なんでもOK。その日の汁物にプラスして。



具合が悪い時の食事  
～熱がある時～



- ①食欲がないとき・・・少しずつこまめに水分補給しましょう。  
(麦茶・野菜スープ・うすめたりんご果汁など)
- ②食欲がでてきたら・・・のどごしの良いものやさっぱりしたものを、食べやすい形で少しずつ与えましょう。  
(ポタージュ・そうめん・卵豆腐・ヨーグルト・プリンなど)

下痢の時は、ヨーグルトは控えましょう

\*このような順で与えましょう。

- ステップ1 野菜スープなど、水分の多い汁物メニュー
- ↓
- ステップ2 おかゆ・うどんなどの穀類メニュー
- ↓
- ステップ3 にんじんやかぶなどの根菜中心メニュー
- ↓
- ステップ4 豆腐・ふ・魚・鶏ささみなどのたんぱく源をプラス