

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 / 水	固がゆ マーボー豆腐 白菜と人参のおかか和え刻み すまし汁 (大根・大根葉)	あんこクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の煮つぶし 白菜ゆでつぶし 人参ゆでつぶし 大根煮つぶし 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
2・16 / 木	固がゆ コロケ刻み 中華大根刻み キャベツスープ	プレーンヨーグルト (+備蓄用ベビーフード 【フルーツミックス】) 乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋・玉ねぎ・人参のミルク煮つぶし 大根煮つぶし キャベツ煮つぶし 玉ねぎ煮つぶし 野菜スープ (汁のみ)	ミルク
3・17 / 金	固がゆ オランダ煮刻み 手作りふりかけすりつぶし みそ汁 (小松菜・しめじ) りんごスライス又は刻み	ジャムロールパン (ジャムの代わりに備蓄ベビーフード のフルーツミックス使用) 又はパン ミルク	おかゆ 麩とじゃが芋・玉ねぎ・人参の煮つぶし 手作りふりかけすりつぶし 小松菜煮つぶし又はペースト みそ汁 (汁のみ) りんごすりおろし	ミルク
4・18 / 土	焼きそば刻み みかん	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし みかんつぶし	ミルク
6・20 / 月	固がゆ クリームシチュー刻み フレンチサラダ刻み みそ汁 (小松菜・ねぎ)	りんごスライス又は刻み 乳児用菓子 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 きゅうりすりおろし トマトゆでつぶし	ミルク
7 / 火	固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそぼろ (しょうゆ味) (玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン) ボイルブロッコリー刻み 白菜スープ	ボンボンドーナツ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉ねぎと赤ピーマンの煮つぶし ブロッコリーゆでつぶし 白菜煮つぶし 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 / 火	鶏ごぼうご飯刻み又はおじや 又は備蓄ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 豚ヒレカツ刻み キャベツトマトサラダ刻み チンゲン菜のさっぱりスープ	乳児用菓子 いちごスライス又は刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツゆでつぶし トマトゆでつぶし チンゲン菜と玉ねぎの煮つぶし 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 【野菜入りチキンライス】 鶏のから揚げ刻み バンサンスウ刻み 星と青菜のすまし汁 (星の麩・小松菜)	乳児用菓子 いちごスライス又は刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 きゅうりすりおろし 小松菜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】 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) 又は備蓄ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 鮭のマヨネーズ焼き刻み ナムル刻み 星ときのこたちのすまし汁 (えのき・しめじ・星の麩)	乳児用菓子 いちごスライス又は刻み ミルク	おかゆ 鮭の薄味煮つぶし 麩のクタクタ煮 玉ねぎ煮つぶし ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし 星ときのこたちのみそ汁 (汁のみ)	ミルク
	固がゆ さばのみそ煮ほぐし れんこんのきんぴら刻み すまし汁 (大根・大根葉)	【8日】 スイートパンプキン 【22日】 かぼちゃの甘煮 ミルク 22日は冬至です。	おかゆ 白身魚の煮つぶし 人参煮つぶし 大根煮つぶし かぼちゃゆでつぶし すまし汁 (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
9・23 ／ 木	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み 納豆和え刻み みそ汁 (大根・油揚げ)	ミートソーススパゲティ刻み 又はリゾット (ミートソース味) 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 豆腐と玉ねぎの煮つぶし 納豆ゆでつぶし ほうれん草ペースト 大根煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
10・24 ／ 金	固がゆ レバーのかりん揚げ刻み 塩昆布入り浅漬け刻み みそ汁 (わかめ・えのき)	きな粉トースト 又はパン ミルク 	おかゆ レバーペースト又は麩のクタクタ煮 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
11・25 ／ 土	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み 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 みそ汁 (汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
13・27 ／ 月	食パン コーンシチュー 切り干し大根とツナのサラダ刻み	備蓄ひじき缶ご飯 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 ツナとじゃが芋・玉ねぎ・人参のミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし 人参ゆでつぶし	ミルク
14・28 ／ 火	固がゆ さわらの照り焼きほぐし ほうれん草のお浸し刻み 呉汁	みかん 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 白身魚煮つぶし 大豆煮つぶし ほうれん草ペースト 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし 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. ごはんに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