

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和4年



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 / 土	焼うどん刻み みかん	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	やわらか煮うどん (キャベツ・玉ねぎ・人参) 又は備蓄ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 又はやわらか煮うどん +備蓄ベビーフード 【角切り野菜ミックス】 みかんつぶし	ミルク
③・17 / 月	タコライス ほうれん草ともやしのごま和え刻み すまし汁 (わけぎ・えのき)	りんごスライス又は刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参煮つぶし 玉ねぎ煮つぶし ほうれん草ペースト すまし汁 (汁のみ)	ミルク
4・18 / 火	固がゆ クリームシチュー 備蓄コーン缶サラダ刻み	マカロニあべかわ 又はきな粉がゆ ミルク	おかゆ じゃが芋と玉ねぎ・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
5・19 / 水	固がゆ 5日：高野豆腐のうま煮刻み 19日：高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み ひじきのふりかけ刻み みそ汁 (わかめ・ねぎ) みかん	ナポリタン刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 高野豆腐煮つぶし 人参・玉ねぎの煮つぶし じゃが芋煮つぶし ひじきのふりかけすりつぶし みそ汁 (汁のみ) みかんつぶし	ミルク 
6・20 / 木	固がゆ 鶏肉のマーマレード煮刻み きんぴらごぼうのやわらか煮刻み みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)	さくさくクッキー 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 玉ねぎ煮つぶし 備蓄ベビーフード 【角切り野菜ミックス】 みそ汁 (汁のみ)	ミルク
7・21 / 金	ロールパン 白身魚のマヨチーズ焼き刻み ポテトフライ刻み 野菜のさっぱりスープ (チンゲン菜・玉ねぎ・人参)	7日：七草がゆ 又はおかゆ (ゆかり) 21日：ゆかりごはん 又はおかゆ (ゆかり) ミルク	パンがゆ 白身魚煮つぶし じゃが芋ゆでつぶし チンゲン菜煮つぶし又はペースト 玉ねぎ・人参の煮つぶし 野菜のさっぱりスープ (汁のみ)	ミルク
8・22 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁 (ねぎ・麩) ベビーチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツ・人参の煮つぶし みそ汁 (汁のみ) ベビーチーズ	ミルク
⑩・24 / 月	固がゆ チキンカツ刻み ブロッコリーの磯かけ刻み せんべい汁	りんごスライス又は刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ブロッコリーゆでつぶし キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし せんべい汁 (汁のみ)	ミルク
11・25 / 火	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・ねぎ)	きな粉がゆ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ レバーペースト 納豆ゆでつぶし 豆腐とねぎの薄味煮つぶし ほうれん草ペースト 備蓄ベビーフード【角切り野菜ミックス】 みそ汁 (汁のみ)	ミルク
12・26 / 水	固がゆ さばの塩焼き刻み 三色お浸し刻み すまし汁 (わかめ・玉ねぎ)	スナッ麩 (青のり・チーズ) 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 玉ねぎ煮つぶし すまし汁 (汁のみ)	ミルク

7日は七草がゆです。



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和4年



大和市立保育園

No.2

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
13・27 / 木	固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み にんじんしりしり刻み 白菜スープ (白菜・ベーコン・玉ねぎ)	ヨーグルトケーキ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐煮つぶし 人参ゆでつぶし 白菜煮つぶし 玉ねぎ煮つぶし 野菜スープ (汁のみ)	ミルク
14・28 / 金	食パン 米粉のポテトグラタン刻み 大根サラダ刻み	まぜごはん又はおじや ミルク	パンがゆ じゃが芋と玉ねぎのミルク煮つぶし 大根ゆでつぶし トマトゆでつぶし きゅうりすりおろし	ミルク
29 / 土	ミートソーススパゲティ刻み 清みかんなど	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 清みかんなどつぶし	ミルク
31 / 月	固がゆ 鶏肉の照り焼き刻み 白和え刻み みそ汁 (じゃが芋・油揚げ・ねぎ)	パン又はパンがゆ ミルク	おかゆ 豆腐ゆでつぶし ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし じゃが芋の薄味煮つぶし 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、

❀ 離乳食が完了したら、 おやつとの上手な付き合い方を考えましょう！

子どもは胃が小さく、一度にたくさんの量を食べることができません。
そのため、足りない栄養素をおやつで補います。

例)

① 時間

おやつは1日1～2回。
時間を決めてあげましょう。

② 量

おやつの量の目安は、
子どもの片手のひら分です。

③ 内容

菓子やジュースに偏らないよう、
食事の代わりにするもの
を選びましょう。

おすすめおやつ

☆ マカロニあべかわ ☆

おすすめポイント
炭水化物、たんぱく質
がとれます。
かじりとりや咀嚼の練
習にもおすすめです。

【材料】 (4人分)
マカロニ・・・60g
きな粉・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ4
塩・・・少々

【作り方】
1. マカロニをやわらかくゆで、水気を切る。
2. きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ、①のマカロニとあえる。

❀保育園では4・18日のおやつに登場します❀

❀ 行事食「七草がゆ」

今年1年の無病息災を願い、1月7日の朝に食べる
風習があります。野菜や果物が不足しがちな冬に
ビタミンを補うという先人の知恵でもあります。

【春の七草】

- ・せり
- ・なずな (ぺんぺん草)
- ・ごぎょう (ノハコ草)
- ・はこべら (ハコベ)
- ・ほとけのざ (タバコ)
- ・すずな (かぶ)
- ・すずしろ (だいこん)

❀保育園では7日のおやつに登場します❀