



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 / 金	固がゆ さばのみそ煮ほぐし ほうれん草と人参のお浸し刻み すまし汁 (わけぎ・えのき)	ヨーグルトケーキ 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又はゆでつぶし 人参ゆでつぶし すまし汁 (汁のみ)	ミルク
2・16 / 土	固がゆ 高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み みそ汁 (ねぎ・麩) 型抜きチーズ	乳児用菓子 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮つぶし 麩のクタクタ煮 人参・玉ねぎ・じゃが芋の煮つぶし みそ汁 (汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
4・18 / 月	固がゆ いり豆腐刻み かぼちゃのオープン焼き刻み みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	りんごスライス又はすりおろし 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉ねぎ・人参の煮つぶし かぼちゃのやわらか煮つぶし キャベツ煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
5・19 / 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) たたききゅうり刻み チンゲン菜のスープ (チンゲン菜・玉ねぎ・ベーコン)	あんこクッキー 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 きゅうりすりおろし チンゲン菜と玉ねぎの煮つぶし 野菜スープ (汁のみ)	ミルク 
6・20 / 水	固がゆ クリームシチュー刻み フレンチサラダ刻み	パンせんべい 又はパン 又はパンがゆ ミルク	おかゆ じゃが芋・玉ねぎ・人参のミルク煮つぶし きゅうりすりおろし キャベツゆでつぶし トマトゆでつぶし	ミルク
7・21 / 木	固がゆ ハンペンのはさみ揚げ刻み ナムル刻み すまし汁 (ねぎ・えのき)	スイートポテト 又はさつま芋の甘煮刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草ペースト又はゆでつぶし 人参ゆでつぶし さつま芋ゆでつぶし すまし汁 (汁のみ)	ミルク
8・22 / 金	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み ブロッコリーのおかか和え刻み みそ汁 (しめじ・麩)	ナポリタン 又はおじや 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋・玉ねぎ・人参の煮つぶし ブロッコリーゆでつぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
9・23 / 土	焼きうどん刻み みかん 	乳児用菓子 又は備蓄用ベビーフード 【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) 麩のクタクタ煮 みかんつぶし	ミルク
11・25 / 月	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み 納豆和え刻み みそ汁 (わかめ・油揚げ)	フルーツヨーグルト 又は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】添え 乳児用菓子 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又はゆでつぶし わかめやわらか煮つぶし又はペースト みそ汁 (汁のみ)	ミルク
12・26 / 火	パン バーベキューソースあえ刻み トマトサラダ刻み	きのこご飯 又はおじや ミルク	パンがゆ じゃが芋・玉ねぎ・人参のミルク煮つぶし トマトゆでつぶし キャベツゆでつぶし きゅうりすりおろし	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
13・27 ／ 水	固がゆ 鶏肉の照り焼き刻み ゴマあえ刻み 野菜スープ (もやし・人参・パセリ・ベーコン)	ふかし芋刻み又は粗つぶし ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツゆでつぶし 人参煮つぶし さつま芋のゆでつぶし 野菜スープ (汁のみ)	ミルク 
14・28 ／ 木	固がゆ 筑前煮刻み パイン入り甘酢刻み すまし汁 (麩・しめじ)	パン又はパンがゆ ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋・人参の煮つぶし キャベツゆでつぶし きゅうりすりおろし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
29 ／ 金	固がゆ 魚のかば焼き (あじ) ほぐし きんぴらごぼうのやわらか煮刻み みそ汁 (小松菜・えのき)	かぼちゃの茶巾 ミルク  10月31日は ハロウィンです	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし 小松菜ペースト かぼちゃゆでつぶし すまし汁 (汁のみ) 	ミルク
30 ／ 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁 (わかめ・ねぎ) 型抜きチーズ 	乳児用菓子 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 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) 型抜きチーズ	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。

上手に活用!ベビーフード

ベビーフードは、忙しい時や外出時、メニューに変化をつけたい時など、用途にあわせて活用しましょう。
また、食材の大きさや固さ、味付けなど、離乳食づくりの参考になります。
使用するときには、次のことに注意しましょう。

非常食として
備蓄して
おくのも◎

① こどもの月齢や固さにあったものを選びましょう。

与える前に一口食べて味や固さ、温度の確認しましょう。



ワンポイント

子どもがベビーフードを飲み込むスピードが速い場合は、その子にとってやわらかすぎるのかもしれませんが、子どもの口の動きに合わせ、食材をプラスすると良いでしょう。

② 原材料が偏らないようにしましょう。

品名や原材料を確認して、主食を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質食品の入ったおかずを添えるなどの工夫をしましょう。

例)

- チキンライス (主食) + 野菜スープ
- × チキンライス (主食) + 煮込みうどん (主食)

③ 開封後の保存には注意しましょう。

食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。
与える前に別の容器に移して冷凍で保存することもできます。



④ 用途に合わせて上手に選択しましょう。

不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品を活用するのも良いでしょう。調理した食材に上からかける等、調味ソースとして使用すると、味の変化も楽しめます。

こんな使い方も…

右のレシピの②の工程でベビーフードの「レバー」や「小松菜」「ほうれん草」を入れたり、ツナのかわりに「高野豆腐のすりおろし」や「麩のすりおろし」などを入れる

おすすめ離乳食

「じゃが芋もちもちおやき」

<材料>
じゃが芋・・・中1/3～1/4個
ツナ缶・・・15g
油 (又はバター)・・・適量

<作り方>

- ①じゃが芋はすりおろす
 - ②ほぐしたツナと①を混ぜる
 - ③油をしいたフライパンに①をスプーンで落とし焼く。
- ※すりおろした時に出る水分は捨てないで、よく混ぜて焼く。

おすすめポイント!

- ・パサつかないので食べやすい
- ・すりおろしたじゃが芋は短時間で火がとおる
- ・手づかみ食べしやすい

