



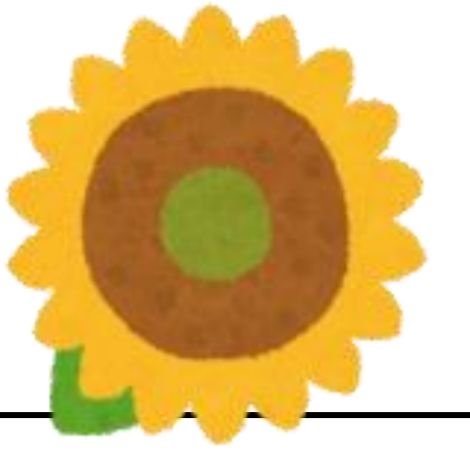
日 曜	9~11か月頃(適宜きざむ)		7~8か月頃(適宜つぶす)	
	11:00	15:00	11:00	15:00
1・15 / 月	固がゆ クリームシチュー刻み 備蓄コーン缶サラダ刻み	パインのクラッシュゼリー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋・かぼちゃ・玉葱・人参のミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし きゅうりすりおろし トマトのゆでつぶし	ミルク
2・16 / 火	固がゆ コロッケ刻み お浸し刻み みそ汁(わかめ・オクラ)	2日:きな粉トースト又は パン又はパンがゆ 16日:ツナそばろごはん 又はおじや ミルク	おかゆ じゃが芋・玉葱・人参のミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし 人参のゆでつぶし オクラのやわらか煮つぶし(種を除く) みそ汁(汁のみ)	ミルク
3・17 / 水	固がゆ 3日:高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み 17日:高野豆腐のうま煮刻み ひじきのふりかけ みそ汁(玉葱・えのきたけ・3日なす) 3日:小玉すいか刻み 17日:とうもろこし刻み	マーブルケーキ 又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 高野豆腐の煮つぶし じゃが芋と人参の煮つぶし ひじきのふりかけ 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 3日:小玉すいかつぶし	ミルク
4・18 / 木	固がゆ 鮭のマヨネーズ焼き刻み 人参といんげんのやわらか煮刻み すまし汁(4日チンゲンサイ・麩) (18日麩・葱)	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 玉葱の煮つぶし いんげんゆでつぶし 人参の煮つぶし 4日:チンゲンサイの煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
5・19 / 金	固がゆ 鶏肉のさっぱり煮刻み きんぴらごぼうのやわらか煮刻み みそ汁(キャベツ・わかめ)	和風スパゲッティー刻み 又はおじや ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし キャベツゆでつぶし わかめのゆでつぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
6・20 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁(玉葱・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 キャベツと人参の煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ) ベビーチーズ	ミルク
8・22 / 月	固がゆ ビビンバ刻み かぼちゃのオーブン焼き刻み にんじゃのスープ(とうがん)	8日:小玉すいか刻み 22日:梨刻み 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 人参のゆでつぶし かぼちゃのゆでつぶし とうがんの煮つぶし にんじゃのスープ(汁のみ)	ミルク
9・23 / 火	ハイジパン又はパンがゆ 豆腐ハンバーグ刻み 和風サラダ刻み 野菜スープ (ベーコン・もやし・パセリ・人参)	まぜごはん又はおじや ミルク	パンがゆ 豆腐の煮つぶし キャベツゆでつぶし きゅうりのすりおろし トマトの煮つぶし 人参の煮つぶし 野菜スープ(汁のみ) 	ミルク
10・24 / 水	固がゆ かれの煮つけ刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・葱・なす)	ヨーグルトケーキ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれい煮つぶし 納豆ゆでつぶし 豆腐の煮つぶし ほうれん草ペースト もやしのペースト みそ汁(汁のみ)	ミルク



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和4年8月分

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
11・25 / 木	固がゆ 筑前煮刻み ブロッコリーのおかか和え刻み すまし汁(麩・しめじ)	ジャムサンド又は パン又はパンがゆ ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋の煮つぶし 人参の煮つぶし ブロッコリーゆでつぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
12・26 / 金	固がゆ チキンカツ刻み なすの煮浸し刻み みそ汁(じゃが芋・玉葱)	おじや又は乳児用菓子 又はきな粉がゆ ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 なすの煮つぶし 人参の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
13・27 / 土	ツナスパゲッティー刻み トマトサラダ刻み 13日:型抜きチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉葱と人参のミルク煮つぶし トマトの煮つぶし キャベツゆでつぶし 13日:型抜きチーズ 27日:きゅうりのすりおろし	ミルク
29 / 月	固がゆ 豆腐チャンプルー刻み(にがうりなし) ポテトフライ刻み みそ汁(キャップ・しめじ)	冷やしきつねうどん刻み 又は煮込みうどん ミルク	おかゆ 豆腐の煮つぶし 人参の煮つぶし じゃが芋ゆでつぶし キャベツ煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
30 / 火	固がゆ 鯉の唐揚げ刻み 切り昆布のやわらか煮刻み みそ汁(小松菜・麩)	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 高野豆腐の煮つぶし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
31 / 水	固がゆ 鶏ひき肉と高野豆腐・玉葱・ ピーマンの炒め煮刻み パイン入り甘酢刻み チンゲンサイのスープ (ベーコン・チンゲンサイ・玉葱)	スナック麩又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮つぶし キャベツゆでつぶし きゅうりのすりおろし 玉葱とチンゲンサイの煮つぶし チンゲンサイのスープ(汁のみ)	ミルク

※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。
ただし、使用食材は離乳食家庭連絡表に準じています。

* 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。
* 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。



夏本番！熱中症を予防するためには？



暑い日が続いています。子どもの体内の水分量は体重の約70~80%で、大人よりも多くの水分を必要としています。
汗をかく夏場は特に、適切に水分補給をして、熱中症の予防を心がけましょう。



★水分補給のポイント★

- ①糖が含まれるものは控える
赤ちゃん用のイオン飲料等は医療用の経口補水液に比べて糖分を多く含んでいることがあります。糖分が多く、甘い飲料は口あたりがよく、飲みやすいため、普段から飲み続けていると習慣化しやすくなり、食事が食べられなくなったり、乳歯でも虫歯になることがあります。水やお茶(麦茶)等の甘味のないものを与えましょう。
- ②水やお茶(麦茶)等は常温にする
冷たい水やお茶(麦茶)等を多く飲むと、胃腸を刺激してお腹の調子が悪くなることもあるので注意が必要です。
- ③タイミングが大切
汗をかいているとき、泣いた後、外出中や帰宅後、ふろ上がり等、少しずつ、回数を多く飲むようにしましょう。

保育園では麦茶を沸かして提供しています。

