

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5年8月分

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 / 火	固がゆ クリームシチュー刻み コーンサラダ刻み	パインのクラッシュゼリー(パイン刻み) 又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ かぼちゃ、玉葱、人参のミルク煮つぶし ズッキーニの煮つぶし キャベツのゆでつぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし	ミルク
2・16 / 水	固がゆ コロケ刻み お浸し刻み みそ汁 (なす・オクラ)	わかめごはん 又はおじや ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし キャベツのゆでつぶし 人参の煮つぶし なすの煮つぶし 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 / 木	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 ひじきのふりかけ刻み 小玉すいか刻み みそ汁 (玉葱・えのきたけ)	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 ひじきの煮つぶし 玉葱の煮つぶし 小玉すいかつぶし又は果汁 みそ汁(汁のみ)	ミルク
4・18 / 金	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 (チンゲン菜・麩)	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 いんげんのゆでつぶし 人参の煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
5・19 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁 (わかめ・長葱) ベビーチーズ	乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツのゆでつぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ) ベビーチーズ	ミルク
7・21 / 月	固がゆ 鶏の唐揚げ刻み ごまごまちんぷい刻み にんじゃのスープ (とうがん)	とうもろこし刻み 乳児用菓子 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 とうがんの煮つぶし にんじゃのスープ(汁のみ)	ミルク
8・22 / 火	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み 納豆和え刻み みそ汁 (大根・オクラ)	乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 納豆のゆでつぶし 玉葱の煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 大根の煮つぶし 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
9・23 / 水	食パン又はパンがゆ(食パン) 米粉と豆乳のグラタン刻み 切干大根のサラダ刻み	ゆかりごはん又はおじや ミルク	パンがゆ(食パン) じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし キャベツのゆでつぶし 人参の煮つぶし	ミルク



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5年8月分

大和市立保育園

No.2

		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
10・24	固がゆ かれのいの煮つけ刻み 塩昆布入り浅漬け刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・長葱)	ヨーグルトケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	ヨーグルトケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれのいの煮つぶし 豆腐の煮つぶし キャベツのゆでつぶし きゅうりのすりおろし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
⑩・25	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(食パン) ミルク	ジャムサンド又はパン 又はパンがゆ(食パン) ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
12・26	ツナスパゲッティー刻み サラダ刻み	乳児用菓子 ミルク	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉葱と人参のミルク煮つぶし きゅうりのすりおろし キャベツのゆでつぶし	ミルク
14・28	固がゆ 14日:さばのみそ煮刻み 28日:マーボー豆腐刻み にんじんしりしり刻み すまし汁 (小松菜・しめじ)	14日:焼きとりごはん刻み 又はおじや 28日:スナッ麩刻み 又は乳児用菓子 ミルク	14日:焼きとりごはん刻み 又はおじや 28日:スナッ麩刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 14日:麩のクタクタ煮 28日:豆腐の薄味煮つぶし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
29	固がゆ 鶏のさっぱり煮刻み 野菜ソテー刻み みそ汁 (わかめ・玉葱)	和風スパゲッティー刻み 又はおじや ミルク	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 チンゲン菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
30	固がゆ 肉じゃが刻み ほうれん草ともやしのごま和え刻み みそ汁 (えのきたけ・麩)	レーズンクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	レーズンクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし ほうれん草の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
31	固がゆ 豚ひき肉と玉葱、人参の炒め煮刻み ポテトフライ刻み キャベツのスープ (ベーコン・キャベツ・玉葱)	おじや又は乳児用菓子 ミルク	おじや又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉葱と人参のミルク煮つぶし じゃが芋の煮つぶし キャベツのゆでつぶし キャベツのスープ(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。
*パンがゆは食パンで作ります。
*ベビーフード「野菜と鶏ささみ」(非常食)等を使用する場合があります。

♥ 効果的に水分をとるには・・・ ♥

水分は汗として体温調節をしたり、血液や細胞にとって重要な働きをしています。また子どもの体内の水分量は体重の約70~80%で大人にくらべて、多くの水分を必要としています。汗をたくさんかく夏場は水分を上手にとって、熱中症を予防しましょう。



ポイント①【糖分が含まれているものは控える】…赤ちゃん用のイオン飲料等は糖分を多く含むものがあります。普段から飲み続けていると習慣化しやすく、食事が食べられなくなります。そこで、甘味のない水やお茶(麦茶)を飲みましょう。

ポイント②【常温にする】…冷たい飲み物は胃腸を刺激して、お腹の調子が悪くなることがあるので、注意が必要です。

ポイント③【飲むタイミングが大切】…汗をかいている時、泣いた後、外出中や帰宅時、ふろ上がり等、少しずつ、回数を多く飲みましょう。