



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5年9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 / 金 | 固がゆ 1日:さばのみそ煮ほぐし 15日:鱈の唐揚げ刻み 手作りふりかけ けんちん汁(非常食) (大根・人参・長葱) | 1日乳児用菓子 15日食パン又はパンがゆ 又は乳児用菓子 ミルク | おかゆ 麩のクタクタ煮 手作りふりかけ(ごますりつぶし) 大根の煮つぶし 人参の煮つぶし すまし汁(汁のみ) | ミルク |
| 2・16 / 土 | 固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み みそ汁 (わかめ・わけぎ) | 乳児用菓子 ミルク | おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱と人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ) | ミルク |
| 4・18 / 月 | 固がゆ 豆腐団子刻み 納豆和え刻み みそ汁 (じゃが芋・玉葱) | 乳児用菓子 梨スライス又はすりおろし ミルク | おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 納豆のゆでつぶし ほうれん草の煮つぶし じゃが芋と玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ) | ミルク |
| 5・19 / 火 | 固がゆ 野菜入り肉そぼろ もやしサラダ刻み | プレーンヨーグルト 乳児用菓子 ミルク  | おかゆ 玉葱と人参のミルク煮つぶし ピーマンの煮つぶし トマトのゆでつぶし きゅうりのすりおろし | ミルク |
| 6・20 / 水 | 固がゆ 鶏肉のマーマレード煮刻み ブロッコリーと人参の磯かけ刻み みそ汁 (かぼちゃ・えのきたけ)  | 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 ブロッコリーの煮つぶし 人参の煮つぶし かぼちゃの煮つぶし みそ汁(汁のみ)  | ミルク |
| 7・21 / 木 | 食パン又はパンがゆ(食パン) バーベキューソースあえ刻み (ウインナーを除く) たたききゅうり刻み | わかめごはん又はおじや ミルク | パンがゆ(食パン) 玉葱と人参のミルク煮つぶし じゃが芋の煮つぶし きゅうりのすりおろし ピーマンの煮つぶし | ミルク |
| 8・22 / 金 | 固がゆ 白身魚のネギみそ焼き刻み ひじきの煮物刻み すまし汁 (豆腐・小松菜) | さつま芋の甘煮刻み 又はさつま芋の煮つぶし ミルク  | おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし ひじきのすりつぶし 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 |
| 9・23 / 土 | 焼きそば刻み トマトサラダ刻み  | 乳児用菓子 ミルク | おかゆ 麩のクタクタ煮 トマトのゆでつぶし きゅうりのすりおろし キャベツのゆでつぶし | ミルク |

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5年9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 |
| 11・25 / 月 | 固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み 人参グラッセ刻み みそ汁 (じゃが芋・小松菜)  | おじや又は乳児用菓子 ミルク | おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 人参の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ) | ミルク |
| 12・26 / 火 | 固がゆ トマトの中のお豆さん刻み かぼちゃのオープン焼き刻み みそ汁 (キャベツ・しめじ)  | シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 ミルク | おかゆ 玉葱、人参、ホールトマトのミルク煮つぶし 白いんげん豆のゆでつぶし かぼちゃの煮つぶし キャベツの煮つぶし みそ汁(汁のみ) | ミルク |
| 13・27 / 水 | 食パン又はパンがゆ(食パン) 鶏肉の薄味煮刻み コーンマヨサラダ刻み 青菜のスープ (ベーコン・小松菜・玉葱) | 栗ごはん又はおじや 又は乳児用菓子 ミルク | パンがゆ(食パン) 麩のクタクタ煮 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 小松菜と玉葱の煮つぶし 青菜のスープ(汁のみ) | ミルク |
| 14・28 / 木 | 固がゆ じゃが芋のそばろ煮刻み (14日緑野・若葉のみじゃが芋の薄味煮刻み) 三色お浸し刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ) | マカロニあべかわ刻み 又は乳児用菓子 ミルク | おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし じゃが芋と玉葱の煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)  | ミルク |
| 29 / 金 | 固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそばろ パイン入り甘酢刻み すまし汁 (麩・長葱) | スイートポテト 又はさつま芋の煮つぶし ミルク | おかゆ 麩のクタクタ煮 赤ピーマンの煮つぶし キャベツのゆでつぶし きゅうりのすりおろし すまし汁(汁のみ) | ミルク |
| 30 / 土 | 焼きうどん刻み トマト刻み | 乳児用菓子 ミルク | やわらか煮うどん 麩のクタクタ煮 キャベツと玉葱、人参の煮つぶし トマトのゆでつぶし | 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。

♥ 9月1日は「防災の日」です ♥



お子さん用の非常食を備蓄していますか？
保育園では災害時に生後7か月頃ごろから幼児期までの子どもが食べられるおかゆや水、ベビーフード、アレルギー対応のレトルトパック等を備蓄しています。また、賞味期限を確認しながら給食に使用して、ローリングストックを心がけています。
ベビーフードの選び方や使用方法のポイントをご紹介します。

①【お子さんにあった味と柔らかさのものを選ぶ】
味とかたさを確認してから食べさせましょう。味が濃かったり、粒が舌に残り、食べにくい場合もあります。様子を見ながら、少しずつ食べさせましょう。



②【食材が偏らないように組み合わせる】
離乳食が進み、2回食になったら、「主食(ごはん・パン・麺)」「主菜(肉・魚・豆腐)」「副菜(野菜)」を組み合わせましょう。「レバーペースト」等の家庭では作りにくい食材を購入するのも良い方法です。

③【保存方法に注意】
ビン詰めやレトルトパック等がありますが、賞味期限を確認し、開封後はすぐに食べさせましょう。衛生面から食べ残しは使用しないようにしましょう。

④【備蓄品の活用方法は？】
そのまま備蓄品を食べるのではなく、おじやの具や、シチュー類に加えると、レパートリーがひろがります。
保育園ではカレーやスープ、コロッケに加えて使用しています。