

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 鶏肉のマーメレード煮刻み 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。