

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 / 水	固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み 人参グラッセ刻み みそ汁 (かぶ・かぶの葉) 	ポテトフライ又は じゃが芋の甘煮つぶし ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし かぶの煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
2・16 / 木	固がゆ 鶏肉とやさいの旨煮刻み れんこんチップス刻み みそ汁 (小松菜・しめじ)	シンプル麩ラスク刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋の煮つぶし 玉葱と人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
③・17 / 金	固がゆ 白身魚のネギみそ焼き刻み 納豆和え刻み すまし汁 (豆腐・えのきたけ)	レーズンクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 納豆のゆでつぶし ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし すまし汁(汁のみ) 	ミルク
4・18 / 土	ナポリタン刻み サラダ刻み 	りんごスライス又は刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉葱と人参のミルク煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし きゅうりのすりおろし	ミルク
6・20 / 月	固がゆ クリームシチュー刻み 大根サラダ刻み 	柿スライス又は刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱、人参のミルク煮つぶし 大根のゆでつぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし	ミルク
7・21 / 火	固がゆ レバーの甘煮刻み ゆかり和え刻み すまし汁 (わけぎ・えのきたけ)	ジャムサンド刻み又は食パン 又はパンがゆ(食パン) ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
8・22 / 水	固がゆ 鶏肉のみぞれ煮刻み ブロッコリーと人参のおかか和え刻み みそ汁 (しめじ・麩)	ツナスパゲティー刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 大根のゆでつぶし ブロッコリーの煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
9・②③ / 木	固がゆ 和風ポトフ刻み (ウインナーを除く) ひじきのふりかけ刻み りんごスライス又は刻み 	小倉ケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と人参のミルク煮つぶし キャベツの煮つぶし ひじきのすりつぶし りんごすりおろし	ミルク

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5年11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 / 金	固がゆ 魚の照り焼き刻み (ぶり又はさわら) 塩昆布入り浅漬け刻み みそ汁 (チンゲン菜・長葱)	ボンボンドーナッツ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 白菜と人参の煮つぶし きゅうりのすりおろし チンゲン菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
11・25 / 土	固がゆ じゃが芋のそばろ煮刻み みそ汁 (わかめ・麩) みかん刻み	乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱、人参の煮つぶし 麩のクタクタ煮 みそ汁(汁のみ) みかんつぶし又は果汁	ミルク
13・27 / 月	固がゆ マーボー豆腐刻み にんじんしりしり刻み すまし汁 (わかめ・玉葱)	さつまいもの甘煮刻み 又はさつまいもの煮つぶし ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 人参の煮つぶし わかめのすりつぶし 玉葱の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
14・28 / 火	固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそばろ たたききゅうり刻み チンゲン菜のさっぱりスープ (チンゲン菜・えのきたけ)	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 赤ピーマンの煮つぶし きゅうりのすりおろし チンゲン菜の煮つぶし チンゲン菜のさっぱりスープ(汁のみ)	ミルク
29 / 水	食パン又はパンがゆ(食パン) コーンシチュー刻み キャベツトマトサラダ刻み	ゆうやけごはん 又はおじや ミルク	パンがゆ(食パン) じゃが芋と玉葱、人参のミルク煮つぶし トマトのゆでつぶし キャベツの煮つぶし	ミルク
30 / 木	固がゆ 高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み かぼちゃのオーブン焼き刻み みそ汁 (わかめ・長葱)	ツナサンド刻み又は食パン 又はパンがゆ(食パン) ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮つぶし じゃが芋と玉葱、人参の煮つぶし かぼちゃの煮つぶし わかめのすりつぶし みそ汁(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。

♥ 11月24日は「和食の日」です ♥

11月24日を「いにほんしょく」と読み、「和食の日」と和食文化国際会議にて制定されました。  
「和食」はごはんを主食として、魚や旬の野菜類を使用し、動物性脂肪が少ないバランスがよい食事です。  
保育園では、旬の食材を取り入れたおかずとかつお節や煮干し、昆布でとったうま味たっぷりの「だし」を使用した汁物やうどん類を作っています。ご家庭でも簡単に作る事が出来る「だし」のとり方をご紹介します。



【かつお節のだし】⇒みそ汁、すまし汁、煮物にも使用可能で万能！

(材料：4人分)：水3カップ、かつお節18g(片手一握り分程度)

(作り方)  
①鍋に水を入れて沸騰させ、かつお節を加えて1~2分加熱する。  
②かつお節が沈んだら、ザルでこすか、穴あきおたまでかつお節をとり除く。

【煮干しのだし】⇒みそ汁に使用

(材料：4人分)：水3カップ、煮干し30g(小15尾程度)

(作り方)  
①鍋に水と煮干しを入れて30分ほどおき、火にかけて8分程度加熱する。  
②かつお節が沈んだら、ザルでこすか、穴あきおたまで煮干しをとり除く。

★煮干しの頭とお腹をとって使えば、とり出さなくても大丈夫！野菜を加えて煮て、みそを入れればみそ汁の出来上がり。  
★煮干しをミキサーにかければ煮干し粉の出来上がり。そのまま加えられて手間いらず！

【昆布のだし】⇒みそ汁、すまし汁、煮物、うどんの汁にも使えて大活躍！

(材料：4人分)：水3カップ、昆布12g(10cm角1枚程度)

(作り方)  
①鍋に水と昆布を入れて30分ほどおき、火にかけて沸騰直前に昆布をとり出す。  
★麦茶を作るウォーターポットに水と昆布を入れて、冷蔵庫に入れておけば、次の日には「水出し昆布つゆ」が出来上がり。手間いらず！

