

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5年12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 白身魚のマヨネーズ焼き刻み 青菜のお浸し(人参入)刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ)	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 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 
2・16 / 土	ミートソーススパゲッティー刻み (セロリーなし) えのきスープ (えのきたけ・長葱) プレーンヨーグルト	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 えのきスープ(汁のみ) プレーンヨーグルト	ミルク
4・18 / 月	固がゆ 豆腐のチャンプルー刻み ブロッコリーの磯かけ刻み みそ汁 (大根・油揚げ)	りんごスライス又は刻み 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 ブロッコリーのゆでつぶし 大根の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
5・19 / 火	固がゆ ビビンバ刻み ポテトフライ刻み すまし汁 (しめじ・長葱) 	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 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし じゃが芋のゆでつぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
6・20 / 水	固がゆ クリームシチュー刻み コーンサラダ刻み	スナック麩刻み又は 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 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
7 / 木	固がゆ ハンペンのはさみ揚げ刻み ほうれん草ともやしのごま和え刻み みそ汁 (わけぎ・えのきたけ)	きな粉トースト又は食パン刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
★★★クリスマス特別献立★★★※メニュー、日付は保育園によって異なります。				
21 / 木	主食：固がゆ又はゆかり入りがゆ又は わかめ入りがゆ又は 夕焼けごはんがゆ 主菜：鶏の唐揚げ刻み又は 鶏肉のマーマレード煮刻み又は 鶏肉のかんろ煮刻み 副菜：ブロッコリーサラダ(人参添え)刻み又は りんご白菜サラダ刻み又は 青菜と人参のソテー刻み 汁物：豆乳コーンスープ刻み又は 星と青菜のすまし汁(星の麩・小松菜) 又は星のみそ汁(星の麩・わかめ)	乳児用菓子 いちご刻み又はつぶし ミルク 	主食：おかゆ 主菜：麩又は星の麩のクタクタ煮 副菜：トマトのゆでつぶし・ ブロッコリーのゆでつぶし・ キャベツの煮つぶし 又は白菜と人参の煮つぶし・ きゅうりのすりおろし・小松菜の煮つぶし 又はほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし 汁物：すまし(汁のみ)又は みそ汁(汁のみ)	ミルク
8・22 / 金	固がゆ バーベキューソースあえ刻み (ウインナーを除く) 中華大根刻み わかめスープ (わかめ・玉葱) 	8日：スイートパンプキンつぶし 又はかぼちゃの煮つぶし 22日：かぼちゃの甘煮つぶし 又はかぼちゃの煮つぶし ミルク	おかゆ じゃが芋と人参のミルク煮つぶし 大根の煮つぶし 玉葱の煮つぶし わかめスープ(汁のみ) 	

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和5年12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
9・23 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み すまし汁 (麩・長葱) みかん刻み	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし すまし汁(汁のみ) みかんつぶし又は果汁	ミルク
11・25 / 月	食パン又はパンがゆ(食パン) クリームシチュー刻み もやしサラダ刻み みかん刻み 	チキンライス具刻み 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 きゅうりのすりおろし みかんつぶし又は果汁	ミルク
12・26 / 火	固がゆ レバーの南蛮がらめ刻み 納豆和え刻み みそ汁 (白菜・油揚げ)	ごまビスケット 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 納豆のゆでつぶし ほうれん草の煮つぶし 白菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
13・27 / 水	固がゆ 豚肉と野菜の薄味煮刻み 浅漬け刻み すまし汁 (わかめ・麩)	和風スパゲティー刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱と人参の煮つぶし きゅうりのすりおろし キャベツの煮つぶし わかめのすりつぶし すまし(汁のみ) 	ミルク
14・28 / 木	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ひじきの煮物刻み みそ汁 (さつま芋・わけぎ)	りんごスライス又は刻み 乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱の煮つぶし ひじきの煮つぶし 人参の煮つぶし さつま芋の煮つぶし 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。



12月22日は「冬至」です

冬至は1年で最も夜が長い日です。
昔は、冬場に野菜が不足するため、ビタミン類を補給するために、保存ができる「かぼちゃ」や、たんぱく質や食物繊維の多い「あずき」を食べたり、「柚子湯」に入り、かぜを予防するという風習がありました。
保育園では22日に「かぼちゃの甘煮」、5日・19日にあずきを使用した「あんこクッキー」を作ります。

◆なんでも食べて、かぜ予防!!

毎食、主食(ごはん・パン・麺等)・主菜(肉・魚・卵・大豆・大豆製品等のおかず)・副菜(野菜や海草等のおかず)のそろった食事をとりましょう。
かぜを予防するためには、特に、たんぱく質やビタミンA・Cが必要です。

たんぱく質: 血や肉や骨の材料になり、かぜに負けない、体を作ることができます。肉・魚・卵・大豆や豆腐等に多く含まれています。



ビタミンA: 鼻やのどの粘膜を健康に保ちます。緑黄色野菜やレバー等に多く含まれています。



ビタミンC: 免疫力や抵抗力を高めます。野菜やみかん等の果物、芋等に多く含まれています。

