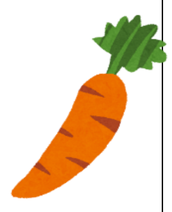
保育園離乳食予定献立表 （0歳児）

令和6年1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／月	食パン又はパンがゆ（食パン） 豆腐ハンバーグ刻み 野菜ソテー（キャベツ）刻み 青菜のスープ （小松菜・長葱）	手作りふりかけごはん（固がゆ） 又はおじや ミルク	パンがゆ（食パン） 豆腐の薄味煮つぶし キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし 青菜のスープ（汁のみ） 	ミルク
②・16／火	固がゆ 豚ひき肉と野菜のそぼろ ブロッコリーのおかか和え刻み 白菜のさっぱりスープ （白菜・えのきたけ） 	ふかし芋刻み 又はさつま芋の煮つぶし ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし 白菜の煮つぶし 白菜のさっぱりスープ（汁のみ）	ミルク
③・17／水	固がゆ 鮭のマヨチーズ焼き刻み 切干大根の炒め煮刻み みそ汁 （豆腐・わけぎ）	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 人参の煮つぶし みそ汁（汁のみ） （白菜がある場合は白菜の煮つぶし）	ミルク
4・18／木	固がゆ クリームシチュー刻み 和風サラダ刻み みかん刻み 	マカロニあべかわ刻み ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱、人参のミルク煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし みかんつぶし又は果汁	ミルク
5・19／金	固がゆ 5日：高野豆腐のうま煮刻み 19日：高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み ひじきのふりかけ刻み みそ汁（チンゲン菜・麩） りんごスライス又は刻み 	5日：ゆかり入りがゆ 19日：乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 高野豆腐の薄味煮つぶし 麩のクタクタ煮 じゃが芋と玉葱、人参の薄味煮つぶし ひじきのすりつぶし チンゲン菜の煮つぶし みそ汁（汁のみ） りんごすりおろし 	ミルク
6・20／土	ツナスパゲッティー刻み わかめスープ （わかめ・長葱） みかん刻み	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉葱と人参のミルク煮つぶし わかめスープ（汁のみ） みかんつぶし又は果汁	ミルク
⑧・22／月	固がゆ 鶏肉の薄味煮刻み うんとこしょどっこいしょ炒め刻み （かぶの洋風炒め） みそ汁 （長葱・しめじ） 	りんごスライス又は刻み 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 かぶの煮つぶし かぶの葉の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
9・23／火	固がゆ 筑前煮刻み 手作りふりかけ すまし汁 （小松菜・えのきたけ）	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 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 小松菜の煮つぶし すまし汁（汁のみ）	ミルク

保育園離乳食予定献立表 （0歳児）

令和6年1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 ／ 水	固がゆ クリームシチュー刻み 大根サラダ刻み	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 玉葱と人参のミルク煮つぶし 大根の煮つぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし	ミルク
11・25 ／ 木	固がゆ レバーの甘煮刻み れんこんのきんぴら刻み みそ汁 （キャベツ・玉葱）	おじや 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし キャベツの煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
12・26 ／ 金	固がゆ ぶりの照り焼き刻み 納豆和え刻み みそ汁 （大根・油揚げ）	人参入蒸しパン刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 白身魚の薄味煮つぶし 納豆のゆでつぶし ほうれん草の煮つぶし 大根の煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
13・27 ／ 土	固がゆ 肉じゃが刻み みそ汁 （わかめ・長葱） プレーンヨーグルト	乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋のミルク煮つぶし 玉葱と人参の煮つぶし みそ汁（汁のみ） プレーンヨーグルト	ミルク
29 ／ 月	固がゆ 豆腐団子刻み ほうれん草の磯かけ刻み みそ汁 （白菜・油揚げ）	さくさくクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 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
30 ／ 火	食パン又はパンがゆ（食パン） ホウレンソウの 米粉豆乳グラタン刻み フレンチサラダ刻み	わかめごはん（固がゆ） 又はおじや ミルク	パンがゆ（食パン） じゃが芋と人参のミルク煮つぶし ほうれん草の煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし	ミルク
31 ／ 水	固がゆ コロッケ刻み 白菜と人参のお浸し刻み みそ汁 （えのきたけ・麩）	乳児用菓子 りんごスライス又は刻み ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋と玉葱の煮つぶし 白菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 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もあります。
＊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)等を使用する場合もあります。

♥「おやつ」は必要？何を食べればよいの？♥

離乳食が完了したら「おやつ」デビューです。
幼児期の子どもは、1回に食べられる量が少なく、1日3回の食事だけでは成長に必要なエネルギーや栄養素をとることができません。そこで、不足する栄養素を補うために、「おやつ」が必要になります。
「おやつ」といっても、甘い物ばかりではなく、牛乳や乳製品、芋類、ごはん類、果物類など、3回の食事だけでは、食べきれない物を取り入れましょう。保育園では、牛乳と旬の果物や、混ぜご飯、ふかし芋、野菜入り蒸しパンなどをだします。

【おやつとの上手な付き合い方】

ポイント①時間を決める
1日に1～2回、時間を決めます。その時間以外は食べないようにします

ポイント②量を決める
子どもの片手の手のひら分です
食べすぎに注意！

ポイント③内容（食べる物）

ジュースや菓子、甘い物ばかりに偏らず、食事の代わりになる物を選びましょう