

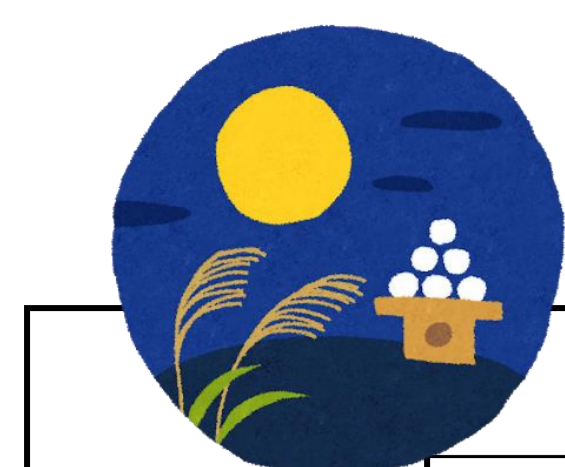
日 曜	9~11か月頃(適宜きざむ)		7~8か月頃(適宜つぶす)	
	11:00	15:00	11:00	15:00
2・⑩ / 月	固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそばろ 和風サラダ刻み えのきスープ (えのきたけ・わけぎ)	乳児用菓子 梨スライス又は刻み又は すりおろし(加熱する場合あり) ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし 赤ピーマンの煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし えのきスープ(汁のみ)	ミルク
3・17 / 火	固がゆ 筑前煮刻み ブロッコリーのおかか和え刻み みそ汁 (わかめ・玉葱)  17日:行事食(十五夜)	ボンボンドーナッツ刻み 又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし 3日:じゃが芋の煮つぶし 17日:里芋の煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし わかめの煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
4・18 / 水	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み 納豆和え刻み すまし汁 (ふ・長葱)	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 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱の煮つぶし 納豆のゆでつぶし 小松菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 麩のクタクタ煮 すまし汁(汁のみ)	ミルク
5・19 / 木	固がゆ ビビンバ刻み トマト刻み キャベツスープ (ベーコン・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 小松菜の煮つぶし 人参の煮つぶし トマトのゆでつぶし キャベツと玉葱の煮つぶし キャベツスープ(汁のみ)	ミルク
6・20 / 金	固がゆ かれのいの煮つけ刻み 塩昆布入り浅漬け刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ)	かぼちゃケーキ刻み 又はかぼちゃのおじや 又はかぼちゃの煮つぶし ミルク 	おかゆ かれのいの薄味煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし 人参の煮つぶし 豆腐の薄味煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
7・21 / 土	固がゆ じゃが芋のそばろ煮刻み みそ汁 (チンゲン菜・長葱) ベビーチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし 人参の煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ) ベビーチーズ	ミルク
9・⑬ / 月	食パン又はパンがゆ(食パン) なす・トマトのミートグラタン刻み サラダ刻み	鶏ごぼうごはん(固がゆ) 又はおじや(具きざみ) ミルク	パンがゆ(食パン) 玉葱のミルク煮つぶし なすの煮つぶし 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	ミルク

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和6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
10・24 火	固がゆ 豆腐チャンプルー刻み かぼちゃのオープン焼き刻み みそ汁 (大根・油揚げ)	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 かぼちゃの煮つぶし 大根の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
11・25 水	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み 手作りふりかけ みそ汁 (わかめ・麩) トマト刻み 	マカロニあべかわ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし 手作りふりかけ(ごますりつぶし) わかめの煮つぶし トマトのゆでつぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
12・26 木	固がゆ クリームシチュー刻み パイン入り甘酢刻み	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし 人参の煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし	ミルク
13・27 金	固がゆ かれいのかば焼き刻み 又はかれいの煮つけ刻み ゆかり和え刻み みそ汁 (さつま芋・長葱) 	焼きうどん刻み 又はうどんのクタクタ煮 ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし 小松菜の煮つぶし 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
14・28 土	和風スパゲティー刻み トマト刻み	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 人参の煮つぶし トマトのゆでつぶし	ミルク
30 月	食パン又はパンがゆ(食パン) 豆乳シチュー刻み (白いんげん豆入り) トマトサラダ刻み	プレーンヨーグルト 乳児用菓子 ミルク	パンがゆ(食パン) じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし 小松菜の煮つぶし トマトのゆでつぶし きゅうりのすりおろし キャベツの煮つぶし	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。

9月1日は「防災の日」・お子さん用の非常食を備蓄していますか？



保育園ではおかゆや水、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、給食に使用しています。離乳食は家族の食事から取り分ける手作りが理想的ですが、ご家庭では余裕がないときに備蓄しておいたベビーフードを上手に活用してはいかかですか。ベビーフードの選び方と使用する際のポイントをご紹介します。

①月齢にあったものを選び、一口味見！

食べさせる前に一口食べてみて、味や固さを確認しましょう。味が濃かったり、粒が舌に残り、食べにくい場合があります。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 バランスよく組み合わせる！

離乳食が進み、2回食になったら「主食」「主菜」「副菜」の揃った食事内容にしましょう。ベビーフードで使用されている食材以外を家族の食事から取り分け、肉だけ、野菜だけにならないように気を付けましょう。

③用途や食材で選ぼう！

外出時や時間のないとき、メニューに変化をつけたいとき、家庭で料理しにくい食材等、用途に応じて選びましょう。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーを取り入れた製品も使ってみると良いでしょう。



④保存方法と活用方法は？

瓶詰やレトルト製品は、開封後すぐに食べさせましょう。衛生面を考え、食べ残しは食べさせないようにしましょう。また、そのまま食べるのではなく、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コロッケ、スープに加えています。