

保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和6年11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 白身のマヨネーズ焼き刻み 納豆和え刻み すまし汁 (わけぎ・豆腐) 	あんこクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱の煮つぶし 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
2・16 ／ 土	焼きそば刻み チンゲン菜のスープ (ベーコン・チンゲン菜・玉葱) 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 キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし チンゲン菜と玉葱の煮つぶし チンゲン菜のスープ(汁のみ) 	ミルク
④・18 ／ 月	固がゆ ビビンバ刻み 中華大根刻み えのきスープ (えのきたけ・長葱) 	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 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし 大根の煮つぶし えのきスープ(汁のみ)	ミルク
5・19 ／ 火	固がゆ 高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み 塩昆布入り浅漬け刻み すまし汁 (しめじ・わけぎ)	ジャムサンド刻み又は食パン 刻み又はパンがゆ(食パン) ミルク 	おかゆ 高野豆腐の煮つぶし じゃが芋と玉葱の薄味煮つぶし 白菜の煮つぶし きゅうりのすりおろし 人参の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
6・20 ／ 水	固がゆ レバーの甘煮刻み ブロッコリーと人参の磯かけ刻み みそ汁 (かぶ・かぶの葉) 	ミートソーススパゲッティー刻み 又はリゾット(ミートソース味) ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 レバーの煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし 人参の煮つぶし かぶの煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
7・21 ／ 木	固がゆ クリームシチュー刻み パイン入り甘酢刻み	乳児用菓子 りんご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 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
8・22 ／ 金	固がゆ 焼き魚(鮭)刻み ひじきの煮物刻み(大豆入り) すまし汁 (豆腐・小松菜・えのきたけ)	大学芋刻み 又はさつま芋の甘煮刻み ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 人参の煮つぶし ひじきの煮つぶし 大豆の煮つぶし 小松菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
9・㉓ ／ 土	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み みそ汁 (チンゲン菜・長葱) りんごスライス又は刻み又は すりおろし(加熱する場合あり) 	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 チンゲン菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ) りんごすりおろし又は刻み又は すりおろして加熱	ミルク



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和6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
11・25 / 月	中華丼刻み にんじんしりしり刻み すまし汁 (わかめ・麩)	乳児用菓子 柿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 白菜の煮つぶし 人参の煮つぶし ツナの煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
12・26 / 火	固がゆ いり豆腐刻み おさつスティックオーブン焼き刻み みそ汁 (大根・油揚げ)	肉うどん刻み 又はおじや 又はうどんのクタクタ煮 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 さつま芋の煮つぶし 大根の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
13・27 / 水	固がゆ ささみカツ刻み ゆかり和え刻み みそ汁 (じゃが芋・玉葱)	パンせんべい刻み 又は食パン刻み 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 じゃが芋の煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
14・28 / 木	固がゆ クリームシチュー刻み 和風サラダ刻み	マカロニあべかわ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉葱と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	ミルク
29 / 金	固がゆ かれの煮つけ刻み れんこんのきんぴらのやわらか煮刻み みそ汁 (白菜・しめじ)	ボンボンドーナッツ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれの薄味煮つぶし 人参の煮つぶし 白菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
30 / 土	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み みそ汁 (わけぎ・えのきたけ) 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 みそ汁(汁のみ) ベビーチーズ	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、使用食材は公立保育園給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 ♥ ★ 「日本人の伝統的な食文化」について考えてみましょう ★



11月24日を「いいにほんしょく」とよみ、「和食の日」と、和食文化国民会議にて制定されました。  
「和食-日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日です。

「日本人の伝統的な食文化」とは？

①新鮮な食材と素材の味わいをいかす！

日本は南北に長く、各地でいろいろな食材が採れます。また、素材の味わいを活かす調理方法や調理道具が発達しています。

②旬の食材を使用！

日本には四季があり、その季節に採れた旬の食材を使用しています。旬の食材は新鮮でおいしいだけでなく、栄養価が高く、価格が安いというメリットがあります。

③バランスがよく、健康的！

かつおぶしや煮干し、昆布などの「旨味」を上手に使用しています。また、野菜を使用したおかずが多く、動物性脂肪が少ない食事です。

♥野菜をおいしく食べるためには・・・♥

- ・だして野菜を煮ると野菜臭さがとれて食べやすくなります。
- ・人参をつかみやすいように斜めの輪切りにして、かつおぶしや昆布のだしで煮てみましょう。味をつけなくてもおいしく食べられます。
- ・だしをとらず、野菜と一緒にかつおぶしを入れて煮てもおいしいです。

