



保育園離乳食予定献立表（0歳児）

令和6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
2・16 / 月	食パン又はパンがゆ(食パン) マカロニグラタン刻み キャベツサラダ刻み 	まぜごはん(固がゆ) 又はおじや ミルク	パンがゆ(食パン) 玉葱と人参のミルク煮つぶし マカロニのクタクタ煮 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
3・17 / 火	固がゆ コロッケ刻み 白菜と人参のおかかあえ刻み みそ汁 (えのきたけ・長葱)	おじや又は乳児用菓子 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
4・18 / 水	固がゆ マーボー豆腐刻み 中華大根刻み すまし汁 (麩・しめじ) (汁に地場産の白菜が追加される場合有り)	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 豆腐の薄味煮つぶし 大根の煮つぶし 麩のクタクタ煮 すまし汁(汁のみ) (地場産の白菜の煮つぶしが追加される場合あり)	ミルク
5・19 / 木	固がゆ オランダ煮刻み 手作りふりかけ みそ汁 (キャベツ・わけぎ) みかん刻み又はつぶし	人参入り蒸しパン刻み 又はおじや 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 手作りふりかけ(ごますりつぶし) キャベツの煮つぶし みそ汁(汁のみ) みかんつぶし又は果汁	ミルク
6・20 / 金	固がゆ さわらの照り焼き刻み又は かれの薄味煮刻み ひじきの炒り煮刻み すまし汁 (豆腐・小松菜)	6日:スイートパンプキンつぶし 20日:かぼちゃの甘煮つぶし ミルク 	おかゆ かれの薄味煮つぶし ひじきの煮つぶし 人参の煮つぶし 豆腐の薄味煮つぶし 小松菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
7・21 / 土	焼きそば刻み 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 キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし 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
9・23 / 月	固がゆ クリームシチュー刻み 和風サラダ刻み	みかん刻み又はつぶし 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 トマトのゆでつぶし	ミルク
10 / 火	固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそばろ(しょうゆ味) ボイルブロッコリー刻み 白菜スープ (ベーコン・白菜・玉葱) 	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 玉葱の煮つぶし 赤ピーマンの煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし 白菜の煮つぶし 白菜スープ(汁のみ) 	

	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
	 ☆☆☆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。			
24 / 火	主食： ゆかり入りがゆ又は 人参入りがゆ又は わかめ入りがゆ 主菜： 鶏の唐揚げ刻み又は チキンカツ刻み又は クリスマスハンバーグ刻み 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 <small>汁物：星ときのこたちのみそ汁(星の麩・えのきたけ・しめじ) 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・長葱)</small>	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： 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・人参の煮つぶし 又は白菜の煮つぶし・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・ 玉葱の煮つぶし・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 
11・25 / 水	固がゆ 豆腐団子刻み 納豆和え刻み みそ汁 (さつまいも・玉葱) <small>(汁に地場産の白菜が追加される場合有り)</small>	和風スパゲティー刻み(シンプル・ツナ) 又はおじや 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 さつまいもと玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ) <small>(地場産の白菜の煮つぶしが追加される場合あり)</small>	ミルク 
12・26 / 木	固がゆ レバーのかりん揚げ刻み きんぴらごぼうの柔らか煮刻み みそ汁 (小松菜・えのきたけ)	きな粉トースト刻み又は 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 レバーの煮つぶし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
13・27 / 金	固がゆ さばのみそ煮刻み又は かれの薄味煮刻み 浅漬け刻み すまし汁 (しめじ・わけぎ)	スナツ麩刻み又は 乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれの薄味煮つぶし 白菜の煮つぶし 大根の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク 
14・28 / 土	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み みそ汁 (長葱・麩) 固形チーズ	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 固形チーズ 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。



◆味付けの基本は薄味です!!

保育園では、煮干しやかつお節、昆布を使い、天然のだしをしっかりととった薄味の給食を作っています。天然のだしを使用すると、素材の味が引き立ち、調味料が少なくてもおいしく食べられます。離乳期から薄味を心がけることにより、将来の健康につながります。ご家庭での食事が塩分や糖分が多くなっていないか、確認してみましょう。



12月21日は冬至(とうじ)で、1年で最も夜が長く、日照時間が短くなる日です。
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」を食べて、かぜを予防するという風習がありました。保育園では20日に「かぼちゃの甘煮」を作ります。