

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 / 水	食パン又はパンがゆ(食パン) クリームシチュー刻み 和風サラダ刻み	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) 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
②・16 / 木	固がゆ かれのいの煮つけ刻み 切干大根の炒め煮刻み みそ汁 (豆腐・小松菜)	ボンボンドーナツツ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれのいの薄味煮つぶし 豆腐の薄味煮つぶし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
③・17 / 金	固がゆ 和風ポトフ刻み(ウインナーを除く) ブロッコリーと人参のおかか和え刻み みかん刻み又はつぶし 又は国産の柑橘類刻み又はつぶし 	ジャムサンドパン(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 じゃが芋の薄味煮つぶし キャベツの煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし 人参の煮つぶし みかんつぶし又は果汁 又は国産の柑橘類つぶし又は果汁	ミルク
4・18 / 土	備蓄ツナ缶又は高野豆腐(みじん 切り)入りスパゲッティー刻み サラダ刻み ベビーチーズ	乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 玉葱と人参のミルク煮つぶし きゅうりのすりおろし キャベツの煮つぶし ベビーチーズ	ミルク
6・20 / 月	固がゆ 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 (キャベツ・長葱) みかん刻み又はつぶし 又は国産の柑橘類刻み又はつぶし 	プレーン蒸しパン刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 高野豆腐の煮つぶし じゃが芋と玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし ひじきの煮つぶし 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 又は国産の柑橘類つぶし又は果汁	ミルク
7・21 / 火	固がゆ クリームシチュー刻み パイン入り甘酢刻み	7日ゆかり入りおかゆ又はおじや 21日ゆかりごはん(固がゆ)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 キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし 	ミルク
8・22 / 水	固がゆ レバーの甘煮刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・わけぎ)	パンせんべい(食パン)刻み又は 食パン刻み又はパンがゆ(食パン) ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし レバーの煮つぶし 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 みそ汁(汁のみ)	ミルク
9・23 / 木	固がゆ 白身魚のネギみそ焼き刻み 又はかれのいの煮つけ刻み れんこんのきんぴらのやわらか煮刻み すまし汁 (小松菜・えのきたけ)	さくさくクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれのいの薄味煮つぶし 人参の煮つぶし 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7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 / 金	固がゆ 鶏肉の照り焼き刻み ポテトフライ刻み チンゲン菜のスープ (ベーコン・チンゲン菜・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 じゃが芋の煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし 玉葱の煮つぶし チンゲン菜のスープ(汁のみ)	ミルク
11・25 / 土	固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁 (長葱・麩) ベビーチーズ	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 みそ汁(汁のみ) ベビーチーズ	ミルク
⑬・27 / 月	中華丼(白菜)刻み(固がゆ) にんじんしりしり刻み すまし汁 (わかめ・麩) 	乳児用菓子 みかん刻み又はつぶし 又は国産の柑橘類刻み又はつぶし 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 わかめの煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
14・28 / 火	固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み 野菜ソテー刻み みそ汁 (油揚げ・しめじ)	ヨーグルトケーキ刻み 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 チンゲン菜の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
29 / 水	食パン又はパンがゆ(食パン) ほうれんそうの 米粉豆乳グラタン(鶏)刻み 大根サラダ刻み 	夕焼けごはん(固がゆ) 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 人参の煮つぶし 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 ほうれん草の煮つぶし 	ミルク
30 / 木	固がゆ ささみカツ刻み ゴマ和え刻み みそ汁 (えのきたけ・長葱)	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 キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
31 / 金	固がゆ さばの塩焼きほぐし 又はかれいの煮つけ刻み 浅漬け刻み みそ汁 (かぶ・かぶの葉) 	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし 白菜の煮つぶし きゅうりのすりおろし 人参の煮つぶし かぶの煮つぶし 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。

♥ 1月の行事食とは? ♥



日本には昔から季節ごとに、家族の幸せや健康、食物の豊作を願い、祝う行事があります。その際に旬の食材を使用して作る特別な料理を「行事食」といいます。1月は新年の始まりのため、「おせち料理」「お雑煮」「七草がゆ」「鏡開き」等の行事食があります。保育園では、「パイナップル入り甘酢」「れんこんのきんぴら」「七草がゆ」を作ります。離乳食では家庭で食べた事がある食品を使用するため、「七草がゆ」ではなく、ゆかり入りのおかゆを作ります。日本の食文化をお子さんに伝えていきたいですね。

※ 行事食「おせち料理」

正月料理です。幸せや豊作をもたらす神様をお迎えする時は、煮炊きを慎むとともに、料理を作る人が休めるように、工夫されています。また、それぞれに意味があります。煮物は色々な食材と一緒に煮ることから、家族一緒に仲良く健康に暮らせますようにという願いが込められています。