



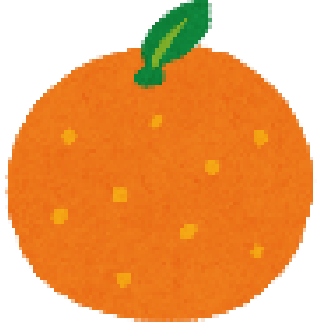
保育園離乳食予定献立表（0歳児）

令和7年2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 ／ 土	焼きうどん刻み 清見かんなどの国産の甘い柑橘類刻み 又はつぶし 	乳児用菓子 ミルク	やわらか煮うどん 麩のクタクタ煮 キャベツと玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし 清見かんなどの国産の甘い柑橘類 つぶし又は果汁	ミルク
3・17 ／ 月	固がゆ 大豆の含め煮刻み ブロッコリーと人参のおかか和え刻み みそ汁 （じゃが芋・キャベツ） 	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 大根の煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし 人参の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし キャベツの煮つぶし 大豆の煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
4・18 ／ 火	固がゆ レバーのかりん揚げ刻み ゴマ和え刻み みそ汁 （かぶ・かぶの葉）	人参入り蒸しパン刻み 又はおじや ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 レバーの煮つぶし キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし かぶの煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
5・19 ／ 水	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み （備蓄ひじきの炒り煮缶入り） れんこんのきんぴらの柔らか煮刻み すまし汁 （小松菜・えのきたけ・（長葱））	シュガートースト（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 玉葱の煮つぶし 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
6・20 ／ 木	固がゆ さばのみそ煮刻み 又はかれのいの薄味煮刻み 納豆和え刻み すまし汁 （わけぎ・豆腐）	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 かれのいの薄味煮つぶし 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 豆腐の薄味煮つぶし すまし汁（汁のみ） 	ミルク
7・21 ／ 金	食パン又はパンがゆ（食パン） コーンシチュー（刻み） 和風サラダ刻み	備蓄ひじきの炒り煮缶ごはん （固がゆ・具刻み）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
8・22 ／ 土	固がゆ 肉じゃが刻み 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 じゃが芋と玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁（汁のみ） ベビーチーズ	ミルク

	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 ／ 月	固がゆ ハンバーグ刻み うんとこしょどっこいしょ炒め刻み （かぶの洋風炒め） （ベーコン・かぶ・人参・きゅうり） みそ汁 （白菜・しめじ）	乳児用菓子 清見かんなどの国産の甘い柑橘類刻み 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 かぶの煮つぶし 人参の煮つぶし きゅうりのすりおろし 白菜の煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
11・25 ／ 火	固がゆ マーボー豆腐刻み にんじんしりしり刻み すまし汁 （チンゲン菜・しめじ） 	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 チンゲン菜の煮つぶし すまし汁（汁のみ） 	ミルク
12・26 ／ 水	固がゆ クリームシチュー刻み 切干大根のサラダ刻み	マカロニあべかわ刻み 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 キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし	ミルク
13・27 ／ 木	固がゆ さわらのマヨネーズ焼きほぐし 又はかれいの薄味煮刻み ひじきの炒り煮刻み （備蓄ひじきの炒り煮缶入り） みそ汁 （豆腐・小松菜）	ミートソーススパゲティー刻み 又はリゾット（ミートソース味） ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし 玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし 豆腐の薄味煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
14・28 ／ 金	豚肉と野菜のみそ炒め丼刻み 中華大根刻み すまし汁 （麩・えのきたけ） 	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 大根の煮つぶし すまし汁（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。

♥ 子どもの「おやつ」、何を食べればよいの？ ♥



子どもは胃が小さく、一度に多くの食べ物を食べる事ができません。そのため、1日3回の食事だけでは不足する食品を「おやつ」として食べる必要があり、食事の一部です。
「おやつ」というと、甘いものや菓子を思いうかべますが、まぜごはん、スパゲッティー、ふかし芋なども保育園では「午後のおやつ」に登場します。何をどのくらい食べたらよいのかなど、ポイントを紹介します。

ポイント①時間と回数を決める

- 子どもが欲しがる時に食べさせるのではなく、時間を決めます。保育園では午前10時ごろと昼寝後の午後3時ごろの2回です。
- 生活リズムが整い、食べる意欲がでます。

ポイント③食べる量を決める

- 量の目安は子どもの片手の手のひら分です。
- 量を決めて皿に取り、食べすぎないようにしましょう。
- 食べ過ぎてしまうと、食事が食べられなくなります。
- 好きなもばかり、たくさん食べないようにしましょう。

ポイント④食べたらたくさんほめましょう

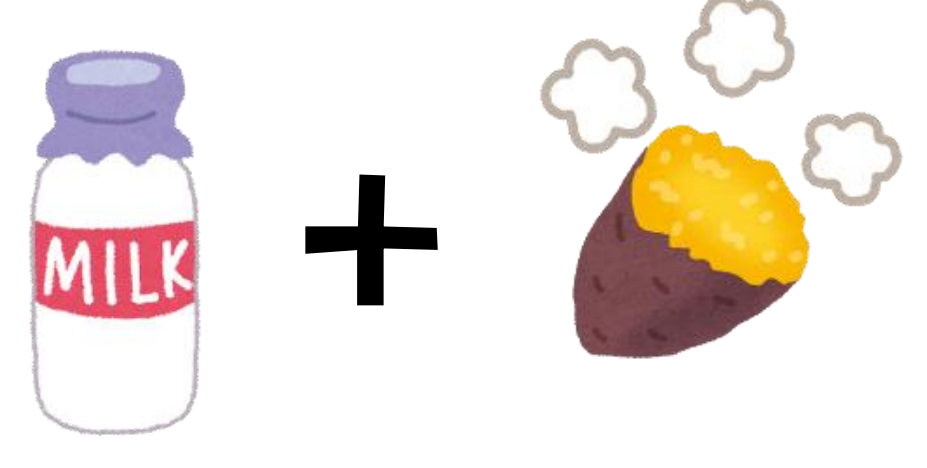
- 一口でも食べたらほめましょう。ほめられることで自信がつき、食べる意欲がわいてきます。



ポイント②甘いものや菓子、ジュースに偏らないようにする

- 3回の食事で食べられなかった食品を取り入れます。
- 食事のかわりになるようなものを食べましょう。
- 食事を食べないからといって、甘いものや菓子を食べすぎないようにしましょう。

例：牛乳とさつま芋



お茶とおにぎり

