



保育園離乳食予定献立表（0歳児）

令和7年3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	焼きそば刻み 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	おかゆ キャベツのミルク煮つぶし 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
	★★★ひな祭り特別献立★★★※メニュー、献立は保育園によって異なります。			
3 ／ 月	主食：春の洋風ちらし（固がゆ）刻み 又はそぼろ菜の花丼刻み（固がゆ）刻み又は ツナ入りがゆ（固がゆ）又はおじや 主菜：鶏肉の照り焼き刻み又は チキンカツ刻み又は 鶏肉のかんろ煮刻み 副菜：ブロッコリーと人参のおかか和え刻み 又は白菜と人参のお浸し刻み 又はお浸し（人参入り）刻み 汁物：花麩のすまし汁（花麩・しめじ） 又は春のわかめのすまし汁（花麩・わかめ） 又は花麩のすまし汁（花麩・わけぎ）	乳児用菓子 又はいちごつぶし ミルク 	主食：おかゆ 主菜：麩のクタクタ煮 副菜：人参の煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし 又は白菜の煮つぶし 又はほうれん草の煮つぶし 汁物：すまし汁（汁のみ） 	ミルク 
17 ／ 月	固がゆ トマトの中のお豆さん刻み （ポークビーンズ刻み） おさつスティックオーブン焼き刻み みそ汁 （大根・えのきたけ）	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 人参の煮つぶし さつま芋の煮つぶし 大根の煮つぶし 白いんげん豆の煮つぶし みそ汁（汁のみ） 	ミルク
4・18 ／ 火	固がゆ レバーの甘煮刻み 浅漬け（人参入り）刻み みそ汁 （じゃが芋・玉葱）	ナポリタン刻み 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 きゅうりのすりおろし キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし じゃが芋と玉葱の煮つぶし みそ汁（汁のみ） 	ミルク
5・19 ／ 水	食パン又はパンがゆ（食パン） 鶏肉の薄味煮刻み もやしサラダ刻み 豆乳コーンスープ（具刻み） （コーン・玉葱・豆乳）	わかめごはん（固がゆ） 又はおじや ミルク 	パンがゆ（食パン） 麩のクタクタ煮 トマトのゆでつぶし きゅうりのすりおろし 豆乳コーンスープ（汁のみ）	ミルク
6・20 ／ 木	固がゆ ハンペンのはさみ揚げ刻み 又はかれの薄味煮刻み ゆかり和え（小松菜）刻み みそ汁 （長葱・麩）	小倉ケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれの薄味煮つぶし 小松菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 麩のクタクタ煮 みそ汁（汁のみ） 	ミルク
7・21 ／ 金	固がゆ いり豆腐刻み みそ汁 （小松菜・油揚げ） 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）	ジャムサンドパン（食パン） 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 玉葱と人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁（汁のみ） りんごすりおろし又は刻み （加熱する場合あり）	ミルク



保育園離乳食予定献立表（0歳児）

令和7年3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
8・22 ／ 土	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み みそ汁 （わけぎ・しめじ） 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
10・24 ／ 月	固がゆ 豆腐チャンプルー刻み れんこんチップス刻み みそ汁 （大根・油揚げ）	焼きうどん刻み 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 人参の煮つぶし 大根の煮つぶし キャベツの煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
11・25 ／ 火	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
12・26 ／ 水	固がゆ 鶏の唐揚げ刻み ナムル刻み すまし汁 12日：（星の麩・わかめ） 26日：（麩・わかめ）	12日：乳児用菓子 いちご刻み 26日：シュガートースト刻み 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 ほうれん草の煮つぶし 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
13・27 ／ 木	固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそぼろ ボイルブロッコリー刻み チンゲン菜のスープ （ベーコン・チンゲン菜・玉葱）	ヨーグルトケーキ刻み 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 赤ピーマンの煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし チンゲン菜のスープ（汁のみ）	ミルク
14・28 ／ 金	固がゆ さばの塩焼き刻み 又はかれいの薄味煮刻み ゴマ和え（白菜・人参）刻み みそ汁 （小松菜・えのきたけ）	おじや又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし 白菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
29 ／ 土	和風ツナスパゲッティー刻み 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	おかゆ 玉葱のミルク煮つぶし 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
31 ／ 月	固がゆ バーベキューソースあえ刻み （ウインナーを除く） 中華大根刻み わかめスープ （わかめ・えのきたけ）	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	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 大根の煮つぶし わかめの煮つぶし わかめスープ（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。

♥ 生活リズム、ととのっていますか？ ♥



お子さんが食事を食べないと悩んでいる人はいませんか？ お悩み解決の「カギ」は「生活リズムをととのえる」ことです。
「いっぱい遊んで、しっかり食べて、ぐっすり眠る」ことを心がけましょう。
まずは、朝、決まった時間に起こしましょう。休日もいつもの時間に起こしましょう。
「空腹が一番のごちそう」です。からだを動かすとおなかがすいて、ごはんがおいしく食べられます。