



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和7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 ／ 土	ツナスパゲッティー刻み サラダ刻み みかん刻み 又はつぶし又は果汁	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 みかんつぶし又は果汁	ミルク
③・17 ／ 月	固がゆ 鶏の唐揚げ刻み バンサンスウ人参入り刻み チンゲン菜のスープ (ベーコン・チンゲン菜・玉葱)	乳児用菓子 みかん刻み 又はつぶし又は果汁 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 きゅうりのすりおろし 人参の煮つぶし 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
4・18 ／ 火	固がゆ マーボー豆腐刻み ブロッコリーと人参のおかか和え刻み えのきスープ (えのきたけ・長葱)	スイートポテト 又はさつま芋の煮つぶし ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし 人参の煮つぶし えのきスープ(汁のみ)	ミルク
5・19 ／ 水	固がゆ クリームシチュー刻み 大根サラダ刻み	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 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 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	ミルク
6・20 ／ 木	固がゆ かれいの煮つけ刻み れんこんのきんぴら柔らか煮刻み みそ汁 (小松菜・玉葱)	ごまビスケット 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
7・21 ／ 金	固がゆ 高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み たたききゅうり刻み みそ汁 (しめじ・麩)	きな粉トースト刻み 又は食パン刻み ミルク	おかゆ 高野豆腐の薄味煮つぶし じゃが芋と玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし きゅうりのすりおろし 麩のクタクタ煮 みそ汁(汁のみ)	ミルク
8・22 ／ 土	焼きうどん刻み トマトきゅうりサラダ刻み すまし汁 (えのきたけ・長葱) 型抜きチーズ	乳児用菓子 ミルク	やわらか煮うどん 麩のクタクタ煮 玉葱と人参の煮つぶし トマトのゆでつぶし きゅうりのすりおろし すまし汁(汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
⑩・24 ／ 月	固がゆ ビビンバ刻み おさつスティックオープン焼き刻み すまし汁 (白菜・えのきたけ)	乳児用菓子 りんごスライス又は刻み 又はすりおろし 又はすりおろして加熱 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 さつま芋の煮つぶし 白菜の煮つぶし 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 火	固がゆ レバーの甘煮刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・長葱)	焼きそば刻み 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 小松菜の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
12・26 水	固がゆ さばの塩焼き刻み 又はかれいの薄味煮刻み 三色お浸し刻み みそ汁 (大根・わかめ)	レーズンクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし 大根の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
13・27 木	食パン又はパンがゆ(食パン) コーンシチュー刻み フレンチサラダ刻み	ゆかり入りがゆ(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 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
14・28 金	固がゆ 豆腐のつくね焼き刻み ひじきの煮物刻み みそ汁 (小松菜・しめじ)	かぼちゃケーキ刻み 又はかぼちゃのおじや ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱の煮つぶし ひじきの煮つぶし 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	固がゆ じゃが芋のそばろ煮刻み みそ汁 (長葱・麩) 型抜きチーズ	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 麩のクタクタ煮 みそ汁(汁のみ) 型抜きチーズ	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。

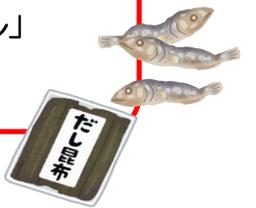
*保育園の行事、材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
*個人の状況に合わせて使用する食材が変わることがあります。
*パンがゆは食パンで作ります。
*ベビーフード「野菜と鶏ささみ」(非常食)等を使用する場合があります。

♥ 11月24日は「和食の日」です ♥

11月24日を「いいにほんしょく」と読み、「和食の日」と和食文化国際会議にて制定されました。
「和食」はごはんを主食として、魚や旬の野菜類を使用し、動物性脂肪が少ないバランスがよい食事です。
保育園では、旬の食材を取り入れたおかずとかつお節や煮干し、昆布でとったうま味たっぷりの「だし」を使用した汁物を作っています。とても人気があります。
昔から受け継がれてきた「和食」について考えてみましょう。



和食の特徴は？



①新鮮な旬の食材を使います！

日本には四季があり、季節ごとに、おいしい食材がたくさんあります。旬の食材は価格が安いだけでなく、栄養価も優れています。

②バランスがよく、健康的！

ごはんや汁物に主菜と副菜を合わせています。米・魚・肉・卵・豆類・海藻・野菜など、色々な食材を食べることができます。

③天然のだしを使用！

かつお節や煮干し、昆布などのだしにはうま味があり、風味が良くなり、調味料が少なくてもおいしく食べられます。だし汁で野菜を煮ると、野菜臭さがなくなり、おいしく食べられます。また、かつお節や昆布をそのまま加えて煮たり、煮干しを粉にした物や昆布茶を使用すると、手軽にだしのうま味を感じることができます。