



保育園離乳食予定献立表（0歳児）

令和8年1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 ／ 木	固がゆ ポークチャップ刻み れんこんのやわらか煮刻み チンゲン菜のさっぱりスープ （チンゲン菜・玉葱）	ふかし芋 又はさつま芋の甘煮 （刻み又はつぶし） ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし 玉葱の煮つぶし チンゲン菜のさっぱりスープ（汁のみ）	ミルク
②・16 ／ 金	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 温野菜刻み みそ汁 （白菜・しめじ） みかん刻み又はつぶし又は果汁 	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 ひじきの煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし 白菜の煮つぶし みかんつぶし又は果汁 みそ汁（汁のみ）	ミルク
③・17 ／ 土	焼きうどん刻み トマトときゅうりサラダ刻み わかめスープ （わかめ・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 キャベツの煮つぶし トマトのゆでつぶし きゅうりのすりおろし わかめスープ（汁のみ） 型抜きチーズ 	ミルク
5・19 ／ 月	固がゆ 鶏肉のマーマレード焼き刻み ブロッコリーと人参の磯かけ刻み みそ汁 （大根・長葱） 	さくさくクッキー 又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 ブロッコリーの煮つぶし 人参の煮つぶし 大根の煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
6・20 ／ 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 みかん刻み 又はつぶし又は果汁 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
7・21 ／ 水	固がゆ クリームシチュー刻み 大根サラダ刻み 	7日おかゆ又はおじや 21日おじや 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 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
8・22 ／ 木	固がゆ かれのいの煮つけ刻み 三色お浸し刻み みそ汁 （白菜・麩）	乳児用菓子 ミルク	おかゆ かれのいの薄味煮つぶし 麩のクタクタ煮 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし 白菜の煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
9・23 ／ 金	固がゆ レバーの甘煮刻み 納豆和え刻み けんちん汁（具刻み） （豆腐・油揚げ・人参・ ごぼう・大根・長葱）	乳児用菓子 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 大根の煮つぶし 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8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	
10・24 ／ 土	固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み みそ汁 （チンゲン菜・長葱） 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する	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 チンゲン菜の煮つぶし みそ汁（汁のみ） 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する
⑫・26 ／ 月	固がゆ チキンカツ刻み 野菜ソテー刻み みそ汁 （大根・えのきたけ）	プレーンヨーグルト 乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 チンゲン菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 大根の煮つぶし みそ汁（汁のみ） 
13・27 ／ 火	食パン又はパンがゆ（食パン） ベーコンとポテトの豆乳グラタン刻み ツナサラダ刻み 白菜のさっぱりスープ （白菜・しめじ） 	まぜごはん（固がゆ・具刻み） ミルク	パンがゆ（食パン） じゃが芋と玉葱、人参のミルク煮つぶし 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 白菜の煮つぶし 白菜のさっぱりスープ（汁のみ）
14・28 ／ 水	固がゆ 豆腐ハンバーグ（和風）刻み ゴマ和え刻み（ほうれん草・もやし・人参） せんべい汁（せんべいなし・具刻み） （鶏肉・油揚げ・人参・大根・長葱）	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 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） 
29 ／ 木	固がゆ さばの塩焼き刻み 又はかれいの薄味煮刻み きんぴらごぼうのやわらか煮刻み みそ汁 （小松菜・じゃが芋）	チャウミン刻み 又はおじや 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 じゃが芋の煮つぶし みそ汁（汁のみ）
30 ／ 金	固がゆ 鶏ひき肉と野菜のそぼろ 春雨の酢の物刻み すまし汁 （チンゲン菜・麩）	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 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 すまし汁（汁のみ）
31 ／ 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

※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。

♥「おやつ」は必要？何を食べるの？♥

幼児期の子どもは、1回に食べられる量が少なく、1日3回の食事だけでは成長に必要なエネルギーや栄養素をとることができません。そこで、不足する栄養素を補うために、「おやつ」が必要です。甘い物ばかりではなく、牛乳や乳製品、芋類、ごはん類、果物類など、3回の食事だけでは、食べきれない物にしましょう。保育園では、牛乳と旬の果物や、ふかし芋、きな粉トースト、まぜご飯などを作ります。



【おやつとの上手な付き合い方】

ポイント①時間を決める

1日に1～2回、時間を決めます
その時間以外は食べないようにします



ポイント②量を決める

子どもの片手の手のひら分です
食べすぎに注意！



ポイント③内容（食べる物）

ジュースや菓子、甘い物ばかりでなく、
食事の代わりになる物を選びましょう

