



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	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	ミルク
11・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)	ミルク
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)	ミルク
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)	ミルク
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	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もあります。

*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と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

