



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和8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 |
| 2・16 / 月 | 固がゆ じゃが芋のそぼろ煮刻み ゴマ和え刻み みそ汁 (かぶ・かぶの葉) | 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 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 かぶの煮つぶし みそ汁(汁のみ) | 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 / 火 | 主食：固がゆ 主菜：チキンカツ刻み又は ハンバーグ刻み又は まぐろの甘露煮刻み 副菜：ブロッコリーと人参のおかか和え刻み ブロッコリーと人参のサラダ刻み 又はお浸し(ほうれん草・人参)刻み 汁物：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・えのきたけ) 又は花麩のみそ汁(花麩・しめじ) | 乳児用菓子 又はいちご刻み又はつぶし ミルク  | 主食：おかゆ 主菜：花麩のクタクタ煮 副菜：人参の煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし 又はほうれん草の煮つぶし 又は玉葱の煮つぶし 汁物：すまし汁(汁のみ) 又はみそ汁(汁のみ)  | ミルク  |
| 17 / 火 | 食パン又はパンがゆ(食パン) ベーコンシチュー刻み 備蓄ツナサラダ刻み  | ゆかり入り固がゆ 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 |
| 4・18 / 水 | 固がゆ マーボー豆腐刻み 中華大根(きゅうり入り)刻み チンゲン菜のさっぱりスープ (チンゲン菜・玉葱)  | あんこクッキー 又は乳児用菓子 ミルク  | おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 大根の煮つぶし きゅうりのすりおろし 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 |
| 5・19 / 木 | 固がゆ 鶏のから揚げ刻み ナムル刻み すまし汁 (5日:白菜・麩) (19日:星の麩・わかめ) | 5日:ジャムサンド(食パン)刻み 又は食パン刻み 19日:いちご刻み又はつぶしと 乳児用菓子 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 すまし汁(汁のみ) 5日のみ:白菜の煮つぶし | ミルク |
| 6・20 / 金 | 固がゆ かれのいの煮つけ刻み 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・長葱) | ミートソースパゲッティー刻み 又はリゾット 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 小松菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 豆腐の薄味煮つぶし みそ汁(汁のみ) | ミルク |
| 7・21 / 土 | 固がゆ 肉野菜炒め刻み みそ汁 (じゃが芋・えのきたけ) 清見かんなどの国産の甘い柑橘類刻み 又はつぶし又は果汁 | 乳児用菓子 ミルク | おかゆ 麩のクタクタ煮 キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし・みそ汁(汁のみ) 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 |



保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和8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 |
| 9・23 月 | 固がゆ レバーの甘煮刻み 白菜と人参のお浸し刻み みそ汁 (小松菜・麩)  | きな粉トースト刻み又は 食パン刻み ミルク | おかゆ 麩のクタクタ煮 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 |
| 10・24 火 | 固がゆ いり豆腐 ブロッコリーと人参の磯かけ刻み みそ汁 (大根・油揚げ) | ヨーグルトケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク | おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱の煮つぶし 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 |
| 11・25 水 | 固がゆ クリームシチュー刻み 備蓄コーンサラダ刻み | ライスクッキー又は 乳児用菓子 いちご刻み又はつぶし 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 トマトのゆでつぶし | ミルク |
| 12・26 木 | 固がゆ 魚のてり焼き(ぶり又はかじきまぐろ) ほぐし又はかれいの薄味煮ほぐし ひじきの煮物刻み みそけんちん汁(具刻み) (豆腐・大根・ごぼう・人参・長葱) | 大学芋刻み又は さつま芋の煮つぶし ミルク  | おかゆ かれいの薄味煮つぶし ひじきの煮つぶし 人参の煮つぶし 豆腐の薄味煮つぶし 大根の煮つぶし みそけんちん汁(汁のみ) | ミルク |
| 13・27 金 | 食パン又はパンがゆ(食パン) マカロニグラタン刻み 野菜の甘酢刻み えのきスープ (えのきたけ・チンゲン菜)  | 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 チンゲン菜の煮つぶし えのきスープ(汁のみ) | ミルク |
| 14・28 土 | 焼きうどん刻み トマトときゅうりサラダ刻み みそ汁 (わかめ・麩) 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 みそ汁(汁のみ)・型抜きチーズ | ミルク |
| 30 月 | 固がゆ 肉野菜炒め刻み れんこんチップス刻み 春雨と白菜のさっぱりスープ (春雨・白菜・えのきたけ)具刻み  | 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・白菜の煮つぶし 春雨と白菜のさっぱりスープ(汁のみ) | ミルク |
| 31 火 | 固がゆ 鶏肉の変わり焼き刻み きんぴらごぼうのやわらか煮刻み すまし汁 (小松菜・麩・玉葱) | 乳児用菓子 清見かんなどの国産の甘い柑橘類刻み 又はつぶし又は果汁  | おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし 玉葱の煮つぶし 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。



◆味付けの基本は薄味です!!

保育園では、煮干しやかつお節、昆布を使い、天然のだしをしっかりとった薄味の給食を作っています。天然のだしを使用すると、素材の味が引き立ち、調味料が少なくてもおいしく食べられます。離乳期から薄味を心がけることにより、将来の健康につながります。ご家庭での食事が塩分や糖分が多くなっていないか、確認してみましょう。