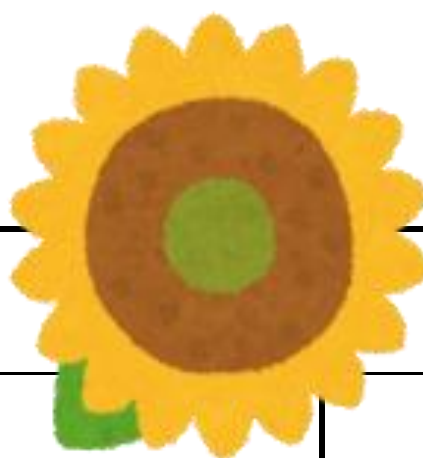




保育園離乳食予定献立表（0歳児）

令和8年8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<br>／<br>土  | 和風ツナスパゲッティー刻み<br>冷やしトマト刻み                                       | 乳児用菓子<br>ミルク                              | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>玉ねぎの煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし<br>トマトのゆでつぶし                                        | ミルク   |
| 3・17<br>／<br>月  | 固がゆ<br>鶏の唐揚げ刻み<br>お浸し刻み<br>みそ汁<br>（かぼちゃ・玉ねぎ）                    | 乳児用菓子<br>小玉すいか刻み<br>又はつぶし<br>ミルク          | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>キャベツの煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし<br>かぼちゃの煮つぶし<br>玉ねぎの煮つぶし<br>みそ汁（汁のみ）               | ミルク   |
| 4・18<br>／<br>火  | 固がゆ<br>マーボー豆腐<br>ごまごまちちんぷい刻み<br>すまし汁<br>（チンゲン菜・麩）               | ポテトフライ<br>又はじゃが芋の甘煮<br>ミルク                | おかゆ<br>豆腐の薄味煮つぶし<br>ナスの煮つぶし・にんじんの煮つぶし<br>チンゲン菜の煮つぶし<br>麩のクタクタ煮<br>すまし汁（汁のみ）                 | ミルク   |
| 5・19<br>／<br>水  | 固がゆ<br>豚肉の生姜焼き刻み<br>千草和え刻み<br>みそ汁<br>（じゃが芋・ねぎ）                  | マカロニあべかわ刻み<br>又はマカロニのやわらか煮つぶし<br>ミルク      | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>玉ねぎの煮つぶし<br>ほうれん草の煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし<br>じゃが芋の煮つぶし<br>みそ汁（汁のみ）              | ミルク   |
| 6・20<br>／<br>木  | 固がゆ<br>カレイの薄味煮刻み<br>納豆和え刻み<br>みそ汁<br>（豆腐・油揚げ・わかめ）               | 乳児用菓子<br>ミルク                              | おかゆ<br>カレイの薄味煮つぶし<br>納豆のゆでつぶし<br>ほうれん草の煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし<br>豆腐の薄味煮つぶし<br>みそ汁（汁のみ）           | ミルク   |
| 7・21<br>／<br>金  | 固がゆ<br>ビビンバ刻み<br>ブロッコリーとにんじんの<br>おかか和え刻み<br>にんじゃのスープ<br>（とうがん）  | パンせんべい刻み<br>又は食パン刻み<br>又はパンがゆ（食パン）<br>ミルク | おかゆ<br>ほうれん草のミルク煮つぶし<br>ブロッコリーの煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし<br>とうがんの煮つぶし<br>にんじゃのスープ（汁のみ）              | ミルク   |
| 8・22<br>／<br>土  | 固がゆ<br>肉野菜炒め刻み<br>みそ汁<br>（しめじ・ねぎ）<br>ベビーチーズ                     | 乳児用菓子<br>ミルク                              | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>キャベツの煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし<br>ベビーチーズ<br>みそ汁（汁のみ）                              | ミルク   |
| 10・24<br>／<br>月 | 食パン又はパンがゆ（食パン）<br>豆腐ハンバーグ刻み<br>野菜ソテー刻み<br>小松菜のスープ<br>（ベーコン・玉ねぎ） | 乳児用菓子<br>とうもろこし刻み<br>ミルク                  | パンがゆ（食パン）<br>豆腐の薄味煮つぶし<br>赤ピーマンの煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし・キャベツの煮つぶし<br>小松菜と玉ねぎの煮つぶし<br>小松菜のスープ（汁のみ） | ミルク   |

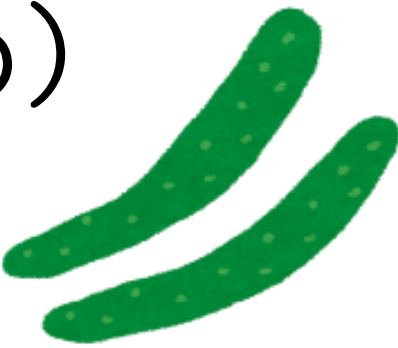


保育園離乳食予定献立表（0歳児）

令和8年8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<br>／<br>火  | 固がゆ<br>豚肉と野菜のみそ炒め具刻み<br>ナムル刻み<br>すまし汁<br>（麩・しめじ）                                                                                                                  | おじや<br>又は乳児用菓子<br>ミルク           | おかゆ<br>玉ねぎの煮つぶし<br>ほうれん草の煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし<br>麩のクタクタ煮<br>すまし汁（汁のみ）<br> |
| 12・26<br>／<br>水 | 固がゆ<br>焼き魚（鮭）刻み<br>ゴマ和え刻み<br>みそ汁<br>（じゃが芋・玉ねぎ）                                                                                                                    | さくさくクッキー<br>又は乳児用菓子<br>ミルク      | おかゆ<br>12日：麩のクタクタ煮<br>26日：カレイの薄味煮つぶし<br>キャベツの煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし<br>じゃが芋の煮つぶし・玉ねぎの煮つぶし<br>みそ汁（汁のみ）                                                          |
| 13・27<br>／<br>木 | 固がゆ<br>13日：ツナ又は高野豆腐入り<br>クリームシチュー刻み<br>27日：夏野菜のクリーム<br>シチュー刻み<br>備蓄ツナサラダ刻み<br> | ゆかりごはん（固がゆ）<br>ミルク              | おかゆ<br>13日：玉ねぎとじゃが芋のミルク煮つぶし<br>13日：にんじんの煮つぶし<br>27日：かぼちゃと玉ねぎのミルク煮つぶし<br>27日：ナスの煮つぶし<br>27日：ズッキーニの煮つぶし<br>キャベツの煮つぶし<br>トマトのゆでつぶし                           |
| 14・28<br>／<br>金 | 固がゆ<br>高野豆腐のうま煮刻み<br>たたききゅうり刻み<br>みそ汁<br>（キャベツ・ねぎ・わかめ）<br>                     | シュガースティックパイ<br>又は乳児用菓子<br>ミルク   | おかゆ<br>高野豆腐の薄味煮つぶし<br>じゃが芋の煮つぶし<br>玉ねぎの煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし<br>キャベツの煮つぶし<br>みそ汁（汁のみ）                                                                         |
| 29<br>／<br>土    | 焼きそば刻み<br>トマトときゅうりサラダ刻み                                                                                                                                           | 乳児用菓子<br>ミルク                    | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>キャベツの煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし<br>トマトのゆでつぶし                                                                                                     |
| 31<br>／<br>月    | 食パン又はパンがゆ（食パン）<br>ナス・トマトのミートグラタン刻み<br>フレンチサラダ刻み                                                                                                                   | 手作りふりかけごはん（固がゆ）<br>又はおじや<br>ミルク | おかゆ<br>麩のクタクタ煮<br>ナスの煮つぶし<br>玉ねぎの煮つぶし<br>トマトのゆでつぶし<br>キャベツの煮つぶし<br>  |

※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。

夏場に気になる、水分補給のポイント



水分は血液や細胞にとって大切な働きをするだけでなく、汗をかくことで体温調節をしています。また、子どもの体内の水分量は体重の約70～80%で大人に比べて多くの水分を必要としています。  
離乳食が進むと水分が減って、授乳量も減ることから、便秘になりやすくなります。水分をとる練習を少しずつ進めていきましょう。

- ポイント①【糖分が含まれているものは控える】**…赤ちゃん用のイオン飲料やジュース等は糖分を多く含むものがあります。  
普段から飲んでいると食事が進みにくくなります。  
甘味のない水やお茶（麦茶）を飲みましょう。保育園では麦茶を沸かして提供しています。
- ポイント②【常温にしましょう】**…冷たい飲み物は胃腸を刺激して、お腹の調子が悪くなることがあります。
- ポイント③【飲むタイミングが大切】**…汗をかいている時、泣いた後、外出中や帰宅時、入浴前後等、少しずつ、回数を多く飲みましょう。