

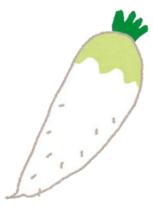
令和8年11月分 保育園離乳食予定献立表 （0歳児）

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 豆腐のつくね焼き刻み 白菜と人参のお浸し刻み みそ汁 （油揚げ・しめじ）	乳児用菓子 りんごスライス又は刻み 又はすりつぶし ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉ねぎの煮つぶし 白菜の煮つぶし にんじんの煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
③・17 ／ 火	固がゆ 肉じゃが刻み ごま和え刻み みそ汁 （わかめ・麸）	レーズンクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉ねぎの煮つぶし にんじんの煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 麸のクタクタ煮 みそ汁（汁のみ）	ミルク
4・18 ／ 水	食パン又はパンがゆ（食パン） 白身魚のマヨネーズ焼き刻み コーンサラダ（ツナ入り）刻み えのきスープ （えのきたけ・ねぎ）	鶏ごぼうご飯（具刻み・固がゆ） 又はおじや ミルク	パンがゆ（食パン） かれいの薄味煮つぶし キャベツの煮つぶし トマトのゆでつぶし えのきスープ（汁のみ）	ミルク
5・19 ／ 木	固がゆ タコライス パイン入り甘酢刻み チンゲン菜のさっぱりスープ （チンゲン菜・玉ねぎ）	スイートポテト 又はさつまいもの煮つぶし ミルク	おかゆ にんじんと玉ねぎのミルク煮つぶし キャベツの煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし さっぱりスープ（汁のみ）	ミルク
6・20 ／ 金	固がゆ 鶏肉のマーマレード煮刻み れんこんのきんぴらの柔らか煮刻み みそ汁 （かぼちゃ・小松菜）	食パン又はパンがゆ（食パン） 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麸のクタクタ煮 にんじんの煮つぶし かぼちゃの煮つぶし 小松菜の煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
7・21 ／ 土	ツナスパゲッティー刻み サラダ刻み	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麸のクタクタ煮 玉ねぎの煮つぶし にんじんの煮つぶし キャベツの煮つぶし	ミルク
9・㉓ ／ 月	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み おさつスティックオーブン焼き刻み すまし汁 （鶏肉・にんじん・ごぼう・白菜・ねぎ）	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 玉ねぎとにんじんのミルク煮つぶし さつまいもの煮つぶし 白菜の煮つぶし すまし汁（汁のみ）	ミルク

令和8年11月分　保育園離乳食予定献立表　（0歳児）

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 ／ 火	固がゆ 炒り豆腐（豆腐のうま煮）刻み にんじんしりしり刻み みそ汁 （小松菜・油揚げ） 	ミートソーススパゲッティー刻み ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉ねぎの煮つぶし にんじんの煮つぶし 小松菜の煮つぶし 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 大根サラダ刻み 	フルーツヨーグルト刻み 又はプレーンヨーグルト 乳児用菓子 ミルク	おかゆ じゃが芋と玉ねぎのミルク煮つぶし にんじんの煮つぶし 大根の煮つぶし トマトのゆでつぶし	ミルク
12・26 ／ 木	固がゆ ぶりの照り焼き刻み 又はさわらの照り焼き刻み 又はかれいの薄味煮刻み ブロッコリーとにんじんの おかか和え刻み みそ汁（キャベツ・玉ねぎ）	かぼちゃケーキ刻み 又はかぼちゃの煮つぶし ミルク 	おかゆ かれいの薄味煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし にんじんの煮つぶし キャベツの煮つぶし 玉ねぎの煮つぶし みそ汁（汁のみ）	ミルク
13・27 ／ 金	固がゆ レバーの甘煮刻み 納豆和え刻み すまし汁 （豆腐・えのきたけ）	パンせんべい刻み 又は食パン刻み 又はパンがゆ（食パン） ミルク	おかゆ 納豆のゆでつぶし ほうれん草の煮つぶし にんじんの煮つぶし 豆腐の薄味煮つぶし すまし汁（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	乳児用菓子 ミルク	やわらか煮うどん キャベツの煮つぶし 玉ねぎとにんじんのミルク煮つぶし トマトのゆでつぶし	ミルク
30 ／ 月	食パン又はパンがゆ（食パン） クリームシチュー刻み フレンチサラダ（ツナ入り）刻み	タ焼けごはん（固がゆ） ミルク	パンがゆ（食パン） じゃが芋と玉ねぎのミルク煮つぶし にんじんの煮つぶし キャベツの煮つぶし トマトのゆでつぶし 	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。
＊ベビーフード「野菜と鶏ささみ」（非常食）等を使用する場合もあります。

いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」です



「和食」はごはんを主食として、魚や旬の野菜類を多く使用し、動物性脂肪が少ないバランスのよい食事とされています。
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。和食は素材の味を活かしたい離乳食の時期にもぴったりです。今回は、和食の特徴をお伝えします。



①旬の食材を使う
旬の食材は四季を感じることができ、価格が安く、栄養価も優れています。

②栄養バランスが整いやすい
ごはん、汁物、おかずを組み合わせた「一汁三菜」を基本とする和食は、様々な食材を使用します。





③だしのうま味を使う
だしのうま味は、調味料が少なくてもおいしく感じられ、野菜臭さも消してくれます。

かつお節や昆布をそのまま加えて煮たり、粉末煮干しや昆布茶を使用すると、手軽です。

