

令和3年



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
1・15 / 水	固がゆ チキンカツ刻み 備蓄コーン缶サラダ刻み わかめスープ (玉ねぎ・えのき)	1日：備蓄用ベビーフード 又は乳児用菓子 15日：パンせんべい 又はパン 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ ささみの煮つぶし キャベツゆでつぶし きゅうりすりおろし トマトゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし わかめスープ (汁のみ)	ミルク
2・16 / 木	固がゆ かれいの煮つけほぐし 納豆和え刻み みそ汁 (豆腐・油揚げ・ねぎ)	じゃがバター刻み ミルク	おかゆ かれいの煮つぶし 納豆のゆでつぶし 豆腐煮つぶし ほうれん草ペースト 備蓄用ベビーフード 【角切り野菜ミックス】 みそ汁 (汁のみ)	ミルク
3・17 / 金	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み ブロッコリーの磯かけ刻み みそ汁 (かぼちゃ・しめじ)	シンプル麩ラスク 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉ねぎ・人参の煮つぶし ブロッコリーのゆでつぶし かぼちゃの煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク 
4・18 / 土	固がゆ 肉じゃが刻み みそ汁 (わかめ・ねぎ) 型抜きチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 じゃが芋の煮つぶし 人参と玉ねぎの煮つぶし みそ汁 (汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク
6・㉔ / 月	固がゆ タコライス たたききゅうり刻み チンゲン菜のスープ	乳児用菓子 梨スライス又は刻み 又は刻み 又はすりおろし ミルク	おかゆ 玉ねぎ・人参・ピーマンの ミルク煮つぶし きゅうりすりおろし チンゲン菜の煮つぶし又はペースト 玉ねぎ煮つぶし 野菜スープ (汁のみ)	ミルク
7・21 / 火	固がゆ マーボー豆腐 にんじんしりしり刻み すまし汁 (小松菜・えのき)  <b>21日:行事食(十五夜)</b>	7日：おさつスティック オープン焼き刻み 又はさつま芋の甘煮刻み 21日：さつま芋の甘煮刻み ミルク 	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 人参ゆでつぶし 小松菜の煮つぶし又はペースト 備蓄用ベビーフード 【角切り野菜ミックス】 すまし汁 (汁のみ)	ミルク
8・22 / 水	固がゆ 魚のかば焼き (あじ) ほぐし 三色お浸し刻み みそ汁 (わかめ・麩)	きな粉トースト又はパン 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 麩のクタクタ煮 ほうれん草の煮つぶし又はペースト 人参ゆでつぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
9・㉓ / 木	固がゆ 鶏肉のさっぱり煮刻み ゴマ和え刻み にんじゃのスープ	小倉ケーキ 又はあずきがゆ 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ ささみ煮つぶし キャベツゆでつぶし 人参ゆでつぶし とうがん煮つぶし にんじゃのスープ (汁のみ)	ミルク 
10・24 / 金	固がゆ クリームシチュー (かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・なす・人参) 切り干し大根のサラダ刻み	焼きそば刻み ミルク	おかゆ かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・ なす・人参のミルク煮つぶし キャベツゆでつぶし 人参ゆでつぶし	ミルク

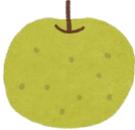
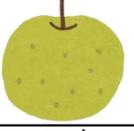
保育園離乳食予定献立表 (0歳児)

令和3年



大和市立保育園

No.2

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
11・25 土	ナポリタン刻み 梨スライス 又は刻み 又はすりおろし 	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 玉ねぎ・人参・ピーマンの ミルク煮つぶし 又は備蓄用ベビーフード 【角切りやさいミックス】 梨すりおろし	ミルク
13・27 月	固がゆ オランダ煮刻み 手作りふりかけ みそ汁 (小松菜・しめじ) 梨スライス 又は刻み 又はすりおろし	プレーンヨーグルト (+備蓄ベビーフード 【ミックスフルーツ】添え) 乳児用菓子 ミルク	おかゆ ささみ煮つぶし じゃが芋・玉ねぎ・人参の やわらか煮つぶし 手作りふりかけすりつぶし 小松菜の煮つぶし又はペースト みそ汁 (汁のみ) 梨すりおろし 	ミルク
14・28 火	固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み バンサンスウ みそ汁 (油揚げ・オクラ)	大学芋刻み 又はさつま芋の甘煮刻み ミルク	おかゆ 豆腐の煮つぶし 玉ねぎ煮つぶし きゅうりすりおろし オクラ煮つぶし みそ汁 (汁のみ)	ミルク
29 水	固がゆ 鶏肉の照り焼き刻み いんげんと人参のやわらか煮刻み すまし汁 (チンゲン菜・麩) 	ごまビスケット 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ ささみと玉ねぎの薄味煮つぶし 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし いんげんの煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし又はペースト すまし汁 (汁のみ)	ミルク
30 木	パン かぼちゃのグラタン キャベツサラダ刻み 	備蓄ひじき缶ごはん 又は備蓄用ベビーフード 【野菜入りチキンライス】 又は乳児用菓子 ミルク	パンがゆ かぼちゃのミルク煮つぶし トマトゆでつぶし キャベツゆでつぶし きゅうりすりおろし	ミルク

\*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。  
\*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。

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。  
但し、使用食材は離乳食家庭連絡表に準じています。

9月1日は防災の日

「防災の日」は、1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓に、自然災害に対処する心構えを準備することを目的に制定されました。  
保育園では災害対策として、水やアルファ化米、パンの缶詰、豚汁等の他、赤ちゃん用に、白がゆ、ベビーフードを備蓄し、賞味期限を見ながら入れ替えをしています。  
ご家庭でも、水や非常食の備蓄や入れ替えをして、いざという時に備えましょう。

★母乳育児の方もミルクを用意しておくで安心です。

哺乳瓶、なければ紙コップやスプーン、飲料水(軟水)も用意しましょう。  
液体ミルクであれば、調乳せず飲むことができます。



いざという時の食に備えて

★主食・主菜・副菜の食材をそろえましょう。

普段使いできるベビーフードのほか、レトルトのおかゆや、じゃが芋・玉ねぎ・人参など保存のきく野菜、麩・きな粉などの乾物、ツナやひじきの缶詰は、災害時以外の買い物に行けない時などにも、ストックしておくで便利です。



★食べなれているものも用意しておきましょう。

災害時は、大人も子どもも不安になるものです。食べなれたものがあると、安心です。



★アレルギー対応などの特殊食品は、日ごろから多めにストックしておきましょう。

特殊食品は、災害時に手に入りにくくなります。  
アレルギーをもつお子さんがいるご家庭は、日ごろから多めにストックしておきましょう。



十五夜とは?

十五夜とは、旧暦の8月15日のお月見のことです。中秋の名月ともいいます。ススキを飾り、お月見団子、里芋、栗をお供えし、月を観て楽しめます。  
この時期は里芋やさつま芋が旬で収穫時期ということもあり、「芋名月」と呼ばれるようになりました。

☆保育園では9月21日の「十五夜」の日に、おやつで「さつま芋の甘煮」を提供します☆

