



保育園離乳食献立表(0歳児)



2020年 10月分

日付	9~11カ月頃			7~8カ月頃	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
1 (木)	 <p>お月見 ミルク またはお茶 麩ラスク</p>	<p>固がゆ みそ汁(なす) 豚肉の生姜焼き刻み <small>(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが)</small> トマト刻み</p>	<p>ミルク きなこおにぎり 又はおじや</p>	<p>おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・なす・玉ねぎのとろとろ煮 トマト煮つぶし</p>	<p>ミルク</p>
2・16 (金)	<p>ミルク またはお茶 にんじん</p>	<p>こいもごはん (里芋・人参・しめじ) すまし汁(小松菜・麩) 魚のみそ焼き刻み(カジキ・ねぎ) 梨刻み</p>	<p>ミルク ジャムサンド</p>	<p>おかゆ すまし汁(汁のみ) カジキ・小松菜・里芋の煮つぶし 梨のすりおろし</p>	<p>ミルク</p>
3・17 (土)	<p>ミルク またはお茶 さつまいも</p>	<p>ケチャップピラフ <small>(鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・いんげん)</small> 野菜スープ(玉ねぎ・わかめ) <small>大根ときゅうりのさっぱり和え刻み(レモン汁)</small> ヨーグルト</p>	<p>ミルク バナナ</p>	<p>おかゆ 野菜スープ(汁のみ) <small>鶏ささみ・玉ねぎ・大根・人参のとろとろ煮</small> バナナヨーグルト</p>	<p>ミルク</p>
5・19 (月)	<p>ミルク またはお茶 じゃがいも</p>	<p>固がゆ すまし汁(大根・人参) 魚のみそ煮刻み(さば・しょうが) ほうれん草とコーンのソテー刻み</p>	<p>ミルク ふかし芋 </p>	<p>おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・大根・人参のとろとろ煮 ほうれん草・コーンのやわらか煮</p>	<p>ミルク</p>
6・20 (火)	<p>ミルク またはお茶 麩ラスク</p>	<p>固がゆ みそ汁(さつまいも・ねぎ) ポークソテーきのこソース刻み <small>(豚肉・しめじ・えのき)</small> オレンジ刻み</p>	<p>ミルク かぼちゃ棒</p>	<p>おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・さつまいもの煮つぶし かぼちゃのやわらか煮</p>	<p>ミルク</p>
7・21 (水)	<p>ミルク またはお茶 にんじん</p>	<p>食パン又はパン粥 魚のシチュー刻み <small>(鮭・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ)</small> ブロッコリー刻み バナナ</p>	<p>ミルク きなこおにぎり 又はおじや</p>	<p>パン粥 <small>鮭・玉ねぎ・人参・じゃが芋の煮つぶし</small> ブロッコリーのやわらか煮 つぶしバナナ</p>	<p>ミルク</p>
8・22 (木)	<p>ミルク またはお茶 さつまいも</p>	<p>固がゆ みそ汁(キャベツ・麩) にぎり揚げ煮刻み <small>(豚肉・えのき・ピーマン・人参・しょうが)</small> もやしとわかめのナムル刻み</p>	<p>ミルク 柿 </p>	<p>おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし</p>	<p>ミルク</p>
9・23 (金)	<p>ミルク またはお茶 バナナ</p>	<p>煮込みうどん <small>(鶏肉・ほうれん草・ねぎ)</small> 豆腐の甘辛焼き刻み キウイフルーツ刻み</p>	<p>ミルク もみじごはん 又はおじや</p>	<p>うどんのやわらか煮 豆腐・ほうれん草のとろとろ煮 つぶしバナナ</p>	<p>ミルク</p>
10・24 (土)	<p>ミルク またはお茶 じゃが芋</p>	<p>固がゆ みそ汁(大根・麩) <small>魚のステーキ風刻み(カジキ・ねぎ・にんにく)</small> <small>小松菜の磯和え刻み(小松菜・人参・のり)</small></p>	<p>ミルク チーズ</p>	<p>おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・小松菜のとろとろ煮 にんじんの煮つぶし</p>	<p>ミルク</p>
12・26 (月)	<p>ミルク またはお茶 にんじん</p>	<p>固がゆ 野菜のケチャップ煮刻み <small>(鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参)</small> <small>豆腐サラダ刻み(豆腐・きゅうり・トマト)</small> 柿刻み</p>	<p>ミルク 麩ラスク</p>	<p>おかゆ 豆腐・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 きゅうり・トマトの煮つぶし 柿みじん切り </p>	<p>ミルク</p>



保育園離乳食献立表(0歳児)



2020年 10月分

日付	9~11カ月頃			7~8カ月頃	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
13・27 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	食パン又はパン粥 野菜スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ・麩) 豆腐ハンバーグ刻み (豆腐・豚肉・玉ねぎ) ブロッコリー刻み	ミルク さつまいご飯 又はおじや	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・キャベツ・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 ブロッコリー煮つぶし	ミルク
14・28 (水)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ すまし汁(じゃが芋・えのき) ポークチャップ刻み (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) ひじきの炒め煮刻み(ひじき・人参)	ミルク 味噌蒸しパン	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・ピーマンの煮つぶし 人参・玉ねぎのやわらか煮	ミルク
15・29 (木)	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ みそ汁(ほうれん草・麩) 魚のみじ焼き刻み(鮭・人参) キャベツのごまサラダ刻み (キャベツ・きゅうり・ごま)	ミルク マカロニきなこ	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・人参・ほうれん草のとろとろ煮 キャベツ・きゅうりのやわらか煮	ミルク
30 (金)	 Halloween ミルク またはお茶 麩ラスク	ミートソーススパゲッティ (豚肉・玉ねぎ・人参・パセリ・チーズ) 野菜スープ(豆腐・しめじ) さつまいごサラダ刻み (さつまいご・きゅうり・ヨーグルト) 梨刻み	ミルク  パンプキンクッキー	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・さつまいものとろとろ煮 きゅうりのすりおろし 梨のすりおろし	ミルク 
31 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 野菜炒め刻み (豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン) さつまいごのレモン煮刻み ヨーグルト	ミルク バナナ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) さつまいご・キャベツ・人参のやわらか煮 バナナヨーグルト	ミルク

*9~11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります *献立は予告なく変更する場合があります

10月使用調味料

昆布だし・かつおだし・煮干しだし
醤油・食塩・砂糖・みりん・料理酒・味噌・酢・片栗粉・薄力粉・ケチャップ・ソース・調合油・オリーブ油・ごま油

野菜好きになるために



強制 NG!



大人がおいしく食べている姿を見せましょう。興味をもつようになり、自分も食べてみたい!という気持ちに繋がります。



素材の味を生かした薄味で

素材の味を大切にしながら、だし割り醤油や、ごま・のりなどで味に変化を。



食べやすく調理して



柔らかめに煮たり、とろみをつけて舌ざわりを良くするとスムーズに食べられます。

大人や友だちも一緒に!



食事の時間はリラックスして楽しく食べることが大切です。みんなの顔を見ながら、美味しい笑顔で楽しい時間を過ごしましょう♪

子どもたちの”おいしい~😊!”は味だけではなく、におい、色、舌触り、シチュエーションなども影響します。野菜嫌いにならないように!ではなく、野菜好きになってもらえるように色々な食材を試して、五感で楽しむ食の世界を広げてくださいね♪