



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 3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・15 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ みそ汁 (麩・キャベツ) 魚の磯辺ムニエル刻み (鮭) 人参・きゅうりスティック <small>(煮干しだし・味噌・食塩・青のり・薄力粉・バター・オリーブ油・醤油・上白糖・ホットケーキミックス・牛乳)</small>	ミルク 味噌蒸しパン	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鮭・キャベツの煮つぶし にんじん・きゅうりのやわらか煮	ミルク
2・16 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ みそ汁 (もやし) ポークチャップ刻み (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) きゅうりのもみこみ刻み (きゅうり・わかめ・ごま) <small>(煮干しだし・味噌・調合油・ソース・ケチャップ・食塩・米酢・上白糖)</small>	ミルク りんご	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 麩・玉ねぎ・ピーマンの煮つぶし きゅうりのすりおろし	ミルク
3 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク 	ちらし寿司 (具刻み) (人参・いんげん・コーン・のり) すまし汁 (花麩・ほうれん草) 豆腐サラダ刻み (豆腐・きゅうり・トマト) オレンジ刻み <small>(米酢・上白糖・食塩・調合油・かつおだし・醤油・ごま油・バター・薄力粉)</small>	ミルク 桃の花クッキー 	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 麩・ほうれん草の煮つぶし 豆腐・トマトのとろとろ煮	ミルク 
4・18 (木)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ みそ汁 (もやし・わかめ) レバーのかりん揚げ刻み (しょうが・にんにく) ほうれん草ソテー刻み (ほうれん草・人参・コーン) <small>(煮干しだし・味噌・醤油・片栗粉・調合油・ソース・ケチャップ・上白糖・バター・食塩)</small>	ミルク スキムもち (スキムミルク・きな粉)	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 豆腐・ほうれん草のとろとろ煮 人参・とうもろこしのやわらか煮	ミルク
5・19 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁 (豆腐・しめじ) 魚の甘酢漬け刻み (鮭・きゅうり・玉ねぎ・人参) バナナ (かつおだし・醤油・食塩・調合油・米酢・上白糖)	ミルク ぶどうゼリー (ぶどうジュース・粉寒天)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 鮭・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
6 (土)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 魚のムニエル刻み (カジキ) こぶき芋刻み (じゃが芋) <small>(煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・調合油)</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁 (汁のみ) カジキ・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋の煮つぶし	ミルク
8・22 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ 野菜スープ (キャベツ・しめじ) 野菜入りオムレツ刻み (卵・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) りんご <small>(食塩・上白糖・牛乳・調合油・ケチャップ)</small>	ミルク バナナヨーグルト (ヨーグルト・バナナ)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 麩・キャベツ・人参のとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
9・23 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	ロールパン 白菜のミルクスープ (白菜・コーン) 魚のフライ刻み (さわら・キャベツ・トマト・きゅうり・チーズ) バナナ <small>(バター・牛乳・上白糖・食塩・薄力粉・パン粉・調合油・ケチャップ・ソース・味噌)</small>	ミルク 五平餅 又は味噌おじや (精白米・ごま)	パン粥 白菜のミルクスープ (汁のみ) 豆腐・トマト・キャベツのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
10・24 (水)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ 野菜のケチャップ煮刻み (鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく) 春雨の酢の物刻み (きゅうり・人参・春雨) キウイフルーツ刻み <small>(バター・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・上白糖・米酢・醤油・)</small>	ミルク すなっ麩 (麩・チーズ・青のり)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
11 (木)	ミルク またはお茶 バナナ	豚肉みそ丼 (具刻み) (豚肉・玉ねぎ・人参) すまし汁 (しいたけ・白菜) キャベツのごまサラダ刻み (キャベツ・きゅうり・ごま) りんご <small>(料理酒・食塩・調合油・味噌・上白糖・醤油・かつおだし・米酢)</small>	ミルク 大学芋 (さつま芋・ごま)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 鶏ささみ・白菜のとろとろ煮 りんごのすりおろし 	ミルク

# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 3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
12 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	煮込みうどん刻み (うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ) かぼちゃの磯揚げ刻み(かぼちゃ・青のり) バナナ <small>(かつおだし・味噌・みりん・醤油・食塩・薄力粉・調合油・上白糖・ごま油)</small>	ミルク 中華ごはん 又はおじゃ <small>(精白米・豚肉・人参)</small>	うどんのやわらか煮 ほうれん草・かぼちゃのやわらか煮 つぶしバナナ	ミルク 
13・27 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ みそ汁(じゃが芋・わかめ) 魚のあかね焼き刻み(カジキ) ほうれん草と人参のナムル刻み (ほうれん草・人参) <small>(煮干しだし・味噌・調合油・クチャップ・醤油・料理酒・みりん・ごま油・食塩)</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・じゃが芋の煮つぶし ほうれん草・人参のやわらか煮	ミルク
17・31 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 野菜スープ(えのき・ねぎ・ワカメ) 酢豚刻み(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) ほうれん草ともやしとの和え物刻み (ほうれん草・もやし) <small>(食塩・調合油・クチャップ・上白糖・米酢・醤油・片栗粉・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー)</small>	ミルク チーズ蒸しパン (チーズ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・人参・玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク
25 (木)	ミルク またはお茶 じゃが芋	~おめでとうり献立~ 固がゆ又はおにぎり 鶏のから揚げ刻み(鶏肉・しょうが) ナポリタン刻み(コーン・チーズ) ブロッコリー・ミニトマト刻み <small>(醤油・料理酒・片栗粉・調合油・オリーブ油・クチャップ・食塩)</small>	ミルク オレンジ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ブロッコリーのやわらか煮 じゃが芋・にんじんの煮つぶし	ミルク
26 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	煮込みうどん刻み (うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ) かぼちゃの磯揚げ刻み(かぼちゃ・青のり) バナナ <small>(かつおだし・味噌・みりん・醤油・食塩・薄力粉・調合油・上白糖・ごま油・バター)</small>	ミルク  ~おめでとうりおやつ~ 麩ラスク・いちご	うどんのやわらか煮 ほうれん草・かぼちゃのやわらか煮 つぶしバナナ	ミルク
29 (月)	ミルク またはお茶 さつま芋	スパゲッティミートソース (スパゲッティ・豚肉・玉ねぎ・人参・チーズ) しょうゆフレンチサラダ刻み (キャベツ・きゅうり・わかめ) りんご <small>(調合油・食塩・ソース・クチャップ・米酢・醤油・オリーブ油・みりん)</small>	ミルク さつま芋ごはん 又はおじゃ <small>(精白米・さつま芋・ごま)</small>	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鮭・キャベツのとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
30 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	魚のかば焼き丼 (さわら・しょうが・きゅうり・ごま・のり) すまし汁(しいたけ・白菜) もやしとわかめのナムル刻み (もやし・人参・わかめ) バナナ <small>(調合油・上白糖・醤油・みりん・料理酒・かつおだし・食塩・米酢・ごま油・バター)</small>	ミルク 人参のホットケーキ <small>(ホットケーキミックス・人参)</small>	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・白菜のとろとろ煮 つぶしバナナ	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



3月3日 ひなまつり

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事。「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形を飾り、ひしもち・あられ・白酒等を供える風習があります。

保育園では3日にひなまつり献立としてちらし寿司を提供予定です♪

## 【おやつ役割】

子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。

そのため、足りない栄養をおやつで補います。

### 楽しく食べるための3つのポイント

#### ①時間

おやつは1日1~2回、時間を決めてあげましょう。

#### ②量

おやつの量の目安は、子どもの片手のひら分です。

#### ③内容

おやつは栄養を満たす補助食です。菓子やジュースに偏らないように、内容を考えましょう。



離乳食が完了したら、  
おやつとの上手な付き合い方を  
考えましょう！

