保育園離乳食献立表（０歳児）

２０２１年　５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（土）	ミルク 　またはお茶 にんじん	固がゆ みそ汁（玉ねぎ・麩） 魚のチーズ焼き（鮭・玉ねぎ・チーズ） じゃが芋きんぴら（じゃが芋・人参） （煮干しだし・味噌・マヨドレ・食塩・醤油・料理酒・上白糖）	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁（汁のみ） 鮭・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋・人参の煮つぶし	ミルク
６・２０（木）	ミルク 　またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁（ワカメ・麩） 高野豆腐のチーズフライ（高野豆腐・チーズ） ほうれん草のソテー（ほうれん草・コーン） （煮干しだし・味噌・薄力粉・パン粉・調合油・ソース・バター・醤油・食塩・上白糖・牛乳）	ミルク ホットケーキ （ホットケーキミックス）	おかゆ みそ汁（汁のみ） 麩・高野豆腐のとろとろ煮 ほうれん草・コーンの煮つぶし	ミルク
７（金）	ミルク 　またはお茶 じゃがいも	ピラフ又は固がゆ （精白米・玉ねぎ・人参・ツナ缶） 野菜スープ（ほうれん草・麩） こいのぼりハンバーグ（ひき肉・玉ねぎ・グリンピース） ブロッコリーのごまサラダ （ブロッコリー・人参・コーン・ごま） （バター・醤油・食塩・片栗粉・調合油・ケチャップ・上白糖・ごま）	ミルク りんご	おかゆ 野菜スープ（汁のみ） 麩・ほうれん草のとろとろ煮 人参の煮つぶし	ミルク
８・２２（土）	ミルク 　またはお茶 さつまいも	固がゆ すまし汁（玉ねぎ・麩） 魚の磯辺焼き（さば・青のり） 肉じゃが（豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参） （鰹だし・醤油・食塩・料理酒・薄力粉・調合油・上白糖・みりん）	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁（汁のみ） 麩・人参のとろとろ煮 じゃが芋・玉ねぎの煮つぶし	ミルク
１０・２４（月）	ミルク 　またはお茶 にんじん	固がゆ みそ汁（さつま芋・しめじ） 豆腐の野菜あんかけ （豆腐・鶏肉・人参・ピーマン・玉ねぎ） ブロッコリー （煮干しだし・味噌・鰹だし・上白糖・調合油・醤油・食塩・片栗粉）	ミルク バナナヨーグルト	おかゆ みそ汁（汁のみ） 豆腐・人参・玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリーの煮つぶし	ミルク
１１・２５（火）	ミルク 　またはお茶 麩ラスク	煮込みうどん （うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ） さつまいものバターソテー オレンジ （鰹だし・味噌・みりん・醤油・食塩・上白糖・バター・ごま油）	ミルク 中華ごはん又はおじや （精白米・豚肉・人参）	うどんのやわらか煮 ささみ・ほうれん草のとろとろ煮 さつまいもの煮つぶし	ミルク
１２・２６（水）	ミルク 　またはお茶 バナナ	固がゆ すまし汁（アスパラ・人参） 魚の西京焼き（カジキ） 卯の花炒り（おから・人参・ねぎ・小松菜） （鰹だし・醤油・食塩・料理酒・味噌・みりん・上白糖・ごま油・バター）	ミルク きな粉トースト （食パン・きなこ）	おかゆ すまし汁（汁のみ） カジキ・アスパラのとろとろ煮 人参の煮つぶし	ミルク
１３・２７（木）	ミルク 　またはお茶 さつまいも	固がゆ 野菜のケチャップ煮 （鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参） 豆腐サラダ（豆腐・きゅうり・トマト） りんご （バター・スキムミルク・調合油・ケチャップ・醤油・米酢・上白糖・ごま油）	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） 豆腐・人参・玉ねぎ・じゃが芋のとろとろ煮 きゅうり・トマトの煮つぶし	ミルク

保育園離乳食献立表（０歳児）

２０２１年　５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
１４・２８（金）	ミルク 　またはお茶 じゃがいも	食パン ミネストローネ風スープ （じゃが芋・玉ねぎ・人参） 魚のムニエル（鮭・ミニトマト） かぼちゃのオイル焼き （ケチャップ・食塩・食塩・パン粉・オリーブ油・醤油・みりん・料理酒・鰹だし）	ミルク 炊き込みご飯又はおじや （精白米・人参）	パン粥 野菜スープ（汁のみ） 鮭・かぼちゃのとろとろ煮 じゃが芋・人参の煮つぶし	ミルク
１７・３１（月）	ミルク 　またはお茶 にんじん	固がゆ みそ汁（麩・キャベツ） 豚肉の生姜焼き （豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが） こふき芋（じゃが芋） （煮干しだし・味噌・上白糖・醤油・みりん・料理酒・調合油・食塩・牛乳）	ミルク そら豆とチーズの蒸しパン （ホットケーキミックス・チーズ・そら豆）	おかゆ みそ汁（汁のみ） 麩・ピーマンのとろとろ煮 じゃが芋・人参の煮つぶし	ミルク
１８（火）	ミルク 　またはお茶 麩ラスク	固がゆ すまし汁（ほうれん草・えのき） レバーと芋の甘辛煮（レバー・じゃが芋・ごま） 春雨の酢の物（春雨・人参・きゅうり・もやし） （鰹だし・醤油・食塩・片栗粉・調合油・ケチャップ・上白糖・ソース・米酢）	ミルク かぼちゃ棒 （かぼちゃ・ホットケーキミックス）	おかゆ すまし汁（汁のみ） ささみ・じゃが芋の煮つぶし きゅうり・人参のとろとろ煮	ミルク
１９（水）	ミルク 　またはお茶 さつまいも	固がゆ 野菜スープ（ワカメ・白菜・人参） 野菜炒め（豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン） さつまいもサラダ（さつま芋・きゅうり・ヨーグルト） オレンジ （食塩・ごま油・醤油・みりん）	ミルク ツナの炊き込みご飯 又はおじや （精白米・ツナ缶・しめじ・人参）	おかゆ 野菜スープ（汁のみ） 豆腐・玉ねぎ・キャベツのとろとろ煮 さつまいもの煮つぶし	ミルク
２１（金）	ミルク 　またはお茶 バナナ	ピラフ又は固がゆ （精白米・玉ねぎ・人参・ツナ缶） ハンバーグ（豚肉・玉ねぎ） トマトとチーズのサラダ ブロッコリー （バター・醤油・片栗粉・食塩・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・オリーブ油）	ミルク りんご	おかゆ 野菜スープ（汁のみ） 麩・人参・ブロッコリーのとろとろ煮 トマトの煮つぶし	ミルク
２９（土）	ミルク 　またはお茶 じゃがいも	固がゆ みそ汁（玉ねぎ・人参） 魚のムニエル（カジキ） じゃが芋のシャキシャキ炒め （じゃが芋・いんげん・鶏肉） （煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・調合油・醤油・上白糖・みりん）	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁（汁のみ） カジキ・人参・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋の煮つぶし	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　※赤字のメニューは旬の食材を使用しております　※献立は予告なく変更する場合があります

味覚の基本は５つ

舌は、基本の５つの味を感じ発達していきます。
そして、いろいろな種類の食材や味を経験することで育ち、定着していきます。

うま味　酸味　甘味　苦味　塩味

【うま味の基本！かつおだしのとり方】

※沸騰後、煮たたせすぎるとかつお節の臭みが増してしまうので注意！

■分量
水　５００ｇ　かつお節　おわん１杯分くらい

■だしのとりかた
水を鍋に入れて火にかけ、沸騰後、かつお節を入れてひと煮立ちさせる（弱火で２分くらい）
こしたら出来上がり！