

保育園離乳食献立表(0歳児)

2021年 6月分



日付	9~11カ月頃 (適宜刻む)			7~8カ月頃 (適宜つぶす)	
	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 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ みそ汁 (小松菜・じゃが芋) 煮魚 (カジキ・しょうが) キャベツソテー (キャベツ・人参・コーン) (煮干しだし・味噌・上白糖・醤油・料理酒・調合油・食塩)	ミルク マカロニきなこ	おかゆ みそ汁 (汁のみ) カジキ・じゃが芋・小松菜のとろとろ煮 キャベツ・人参・コーンのやわらか煮	ミルク
2・16 (水)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ 野菜スープ (春雨・人参) 豆腐ハンバーグ (豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ) もやしときゅうりのナムル (醤油・ごま油・片栗粉・食塩・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・米酢・ホットケーキミックス)	ミルク かぼちゃ棒	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・人参・玉ねぎのとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
3・17 (木)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ みそ汁 (かぼちゃ) ひじき入り炒り豆腐 (豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・ひじき・グリーンピース) トマト 手作りふりかけ (しらす・鰹節・ごま・青のり) (煮干しだし・味噌・調合油・醤油・上白糖・料理酒・食塩)	ミルク フライドポテト (じゃが芋・青のり)	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 豆腐・人参・かぼちゃのとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
4・18 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク 	食パン 野菜スープ (じゃが芋・玉ねぎ・人参) 魚のケチャップ焼き (人参グラーッセ添え) (鮭・人参) オレンジ (食塩・ケチャップ・調合油・上白糖・バター・味噌・みりん)	ミルク 味噌焼きおにぎり 又はおじゃ (精白米・ごま)	パン粥 野菜スープ (汁のみ) 鮭・じゃが芋・玉ねぎのとろとろ煮 人参の煮つぶし	ミルク
5・19 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁 (麩・わかめ) ポークチャップ (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) こぶき芋 (じゃが芋) (鰹だし・醤油・食塩・調合油・ソース・ケチャップ)	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 麩・玉ねぎ・ピーマンのとろとろ煮 じゃが芋の煮つぶし	ミルク
7・21 (月)	ミルク またはお茶 りんご	固がゆ すまし汁 (しいたけ・人参・麩) 魚のあかね焼き (カジキ) 大根のそぼろ煮 (大根・鶏ひき肉・さやいんげん) (鰹だし・醤油・食塩・調合油・ケチャップ・上白糖・料理酒・みりん・バター・牛乳・レモン汁・グラニュー糖)	ミルク メロンラスク (食パン・ホットケーキミックス)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) カジキ・人参のとろとろ煮 大根の煮つぶし	ミルク
8・22 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	わかめご飯又はおじゃ にぎり揚げ (ミニトマト添え) (豚ひき肉・えのき・ピーマン・人参・しょうが・ミニトマト) ほうれん草のソテー (ほうれん草・コーン) バナナ (食塩・料理酒・醤油・上白糖・片栗粉・ごま・調合油・バター)	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 麩・ほうれん草・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ 	ミルク
9・23 (水)	ミルク またはお茶 じゃが芋	肉みそうどん (うどん・しょうが・鶏ひき肉・玉ねぎ・きゅうり・トマト) かぼちゃの甘煮 りんご (料理酒・調合油・上白糖・醤油・味噌・鰹だし・食塩・みりん)	ミルク きのこご飯 又はおじゃ (精白米・しいたけ・しめじ・人参・青のり)	うどんのやわらか煮 鶏ささみ・かぼちゃのとろとろ煮 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 6月分

日付	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
10・24 (木)	ミルク またはお茶 さつま芋 	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) 春雨の酢の物 (春雨・きゅうり・人参・もやし) オレンジ (調合油・ケチャップ・上白糖・米酢・醤油・寒天)	ミルク ぶどうゼリー (ぶどうジュース)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎのとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
11・25 (金)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ すまし汁(さつま芋・ねぎ) 魚のごま味噌和え(カジキ・しょうが・ごま) キャベツの磯和え (キャベツ・ほうれん草・海苔) (鰹だし・食塩・醤油・料理酒・片栗粉・調合油・上白糖・味噌・ケチャップ)	ミルク ピザトースト (食パン・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・チーズ)	おかゆ すまし汁(汁のみ) カジキ・ほうれん草のとろとろ煮 さつま芋・キャベツのやわらか煮	ミルク
12・26 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁(麩・わかめ) 魚の西京焼き(鮭) 塩きんぴら(じゃが芋・玉ねぎ・人参) (鰹だし・醤油・食塩・料理酒・味噌・みりん・上白糖・ごま油)	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・じゃが芋の煮つぶし 人参・玉ねぎのとろとろ煮	ミルク
14・28 (月)	ミルク またはお茶 りんご	固がゆ 野菜スープ(大根・えのき) 鶏のから揚げ(鶏もも肉・しょうが) ポテトサラダ (じゃが芋・人参・きゅうり) (醤油・ごま油・料理酒・片栗粉・調合油・食塩・上白糖・ホットケーキミックス・牛乳)	ミルク  枝豆とチーズの蒸しパン (枝豆・チーズ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・人参の煮つぶし きゅうりのすりおろし 	ミルク
29 (火)	ミルク またはお茶 じゃが芋 	鮭のちらし寿司 (鮭・きゅうり・コーン・ごま・海苔) すまし汁(豆腐・絹さや・人参) ひじきの煮物(ひじき・人参) メロン (上白糖・食塩・米酢・鰹だし・醤油・料理酒・みりん・調合油・片栗粉)	ミルク スキムもち (スキムミルク・きな粉)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・人参・絹さやのとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
30 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ツナトマトスパゲッティ (スパゲッティ・ツナ缶・玉ねぎ・人参・チーズ) キャベツのごまサラダ (キャベツ・きゅうり・ごま) オレンジ (調合油・食塩・ソース・ケチャップ・米酢・醤油・上白糖・みりん)	ミルク さつま芋ご飯 又はおじや (精白米・さつま芋)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・キャベツのとろとろ煮 きゅうり・人参のやわらか煮	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 ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております

やってみよう!手づかみ食べ!



自分で食べる喜びを知り、食べる意欲がわく

自分の手を自由に使って食べられるというのはすごく楽しいことです
楽しいことで食べる意欲につながっていきます。



どのぐらい口に入れれば良いかわかる

最初のうちはどんどん口に入れてしまいますが、だんだんと適量を覚えていきます。

握ったり、かんだりする練習になる

自分でつかみ、口に入れることで、握る力やかむ力の調整を学びます。

感触や安全性を確かめることができる

その食べ物のかたさや、どの程度握ったらつぶれるのか、熱いのか冷たいのかななどを
直接触れることで確認していきます。

