



保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 7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 (木)	ミルク またはお茶 チーズ	固がゆ すまし汁 (しいたけ・じゃが芋) 麻婆豆腐 <small>(豆腐・豚ひき肉・人参・ねぎ・しょうが・にんにく)</small> ほうれん草のナムル (もやし) <small>(鰹だし・醤油・食塩・味噌・砂糖・片栗粉・調合油・ごま油・食塩・レモン汁・寒天)</small>	ミルク 果肉入りりんごゼリー	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 豆腐・人参・しいたけのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク
2・16 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ みそ汁 (小松菜・わかめ) レモンチキン (鶏もも肉・ミニトマト) スティックきゅうり <small>(煮干しだし・味噌・料理酒・薄力粉・バター・醤油・砂糖・みりん・レモン汁)</small>	ミルク フルーツヨーグルト (バナナ)	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鶏ささみ・小松菜のとろとろ煮 人参・きゅうりの煮つぶし	ミルク 
3・17 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ みそ汁 (わかめ・もやし) 魚の塩焼き (鮭) じゃが芋のそぼろ炒め <small>(豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ)</small> <small>(煮干しだし・味噌・食塩・料理酒・醤油・砂糖・調合油)</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鮭・じゃが芋煮つぶし 人参のやわらか煮	ミルク
5・19 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁 (アスパラ・人参) 納豆のかき揚げ <small>(ひきわり納豆・しらす・玉ねぎ・人参・青のり)</small> かぼちゃの甘煮 <small>(鰹だし・醤油・食塩・薄力粉・調合油・砂糖・ホットケーキミックス・牛乳)</small>	ミルク 人参ホットケーキ	おかゆ すまし汁 (汁のみ) ひきわり納豆・しらす・人参のとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮	ミルク
6・20 (火)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ 野菜スープ (玉ねぎ・人参・しめじ) 野菜のケチャップ煮 <small>(豚ひき肉・玉ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト・チーズ)</small> オレンジ <small>(ソース・ケチャップ・砂糖・片栗粉・食塩・ホットケーキミックス)</small>	ミルク かぼちゃ棒	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・キャベツのとろとろ煮 トマトの煮つぶし	ミルク
7 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	七夕そうめん <small>(人参・きゅうり・ミニトマト)</small> 魚のごまみそ焼き (鮭・ごま) ブロッコリー <small>(鰹昆布だし・醤油・料理酒・砂糖・みりん・味噌)</small>	ミルク バナナ・メロン	そうめんのやわらか煮 鮭・トマトの煮つぶし ブロッコリー・人参のやわらか煮	ミルク 
8・29 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 魚のステーキ風 <small>(カジキ・にんにく・ねぎ・ミニトマト)</small> マカロニサラダ (人参・きゅうり) オレンジ <small>(醤油・料理酒・調合油・食塩)</small>	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) カジキ・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
9・30 (金)	ミルク またはお茶 さつま芋	ロールパン 野菜スープ <small>(じゃが芋・人参・大根・玉ねぎ)</small> チキンソテー (鶏もも肉) 豆腐サラダ (きゅうり・トマト) <small>(食塩・醤油・米酢・砂糖・ごま油)</small>	ミルク コーンバターごはん 又はおじや	パン粥 野菜スープ (汁のみ) 豆腐・トマト・大根のとろとろ煮 じゃが芋の人参のやわらか煮	ミルク



保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 7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 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ みそ汁 (大根・わかめ) 豚肉の生姜焼き (豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが) のり塩ポテト (じゃが芋・青のり) (煮干しだし・味噌・砂糖・醤油・みりん・料理酒・調合油・食塩)	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 じゃが芋の煮つぶし	ミルク
12・26 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (鶏もも肉・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・パプリカ・にんにく) スティック人参・きゅうり オレンジ (バター・薄力粉・スキムミルク・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・米酢)	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
13・27 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁 (かぼちゃ・オクラ) 魚のあかね焼き (鮭) ひじきの和風サラダ (きゅうり・ツナ缶・コーン・人参・ごま) (煮干しだし・味噌・調合油・ケチャップ・醤油・砂糖・料理酒・みりん)	ミルク もも	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鮭・かぼちゃのとろとろ煮 人参・コーンの煮つぶし	ミルク
14・28 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	魚のかば焼き丼 (さわら・しょうが・きゅうり・ごま・のり) さつまいものレモン煮 トマト (片栗粉・調合油・砂糖・醤油・みりん・料理酒・レモン汁・食塩)	ミルク すいか	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鮭・トマトのとろとろ煮 さつまいものやわらか煮	ミルク
21 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	冷やしそうめん (人参・きゅうり・ミニトマト) 魚のごま味噌焼き (鮭・ごま) ブロッコリー (鰹昆布だし・醤油・料理酒・砂糖・みりん・味噌・調合油・食塩・きな粉)	ミルク きなこおにぎり 又はおじゃ	そうめんのやわらか煮 鮭・トマトの煮つぶし ブロッコリー・人参のやわらか煮	ミルク
31 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋	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 (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 ※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



【水分補給はこまめに行いましょう!】



梅雨が明けると一気に暑くなりますね。
自分の状況を訴えられない赤ちゃんには特に、積極的な水分補給を心がけましょう。体重に占める水分が60%の大人に対し、赤ちゃんは70~80%にもなります。
大人と赤ちゃんの汗腺(汗を出すところ)は同じ量。
赤ちゃんの方が密度が高くなり汗っかきです。
汗の量、おしっこの量をよく見て脱水を予防しましょう♪



どんな水分を与えたいの?

白湯・麦茶がおすすめです☺️イオン飲料は糖質が高いため消化機能が未熟な赤ちゃんには負担がかかります。



嫌がったらどうしたらいいの?



無理に飲ませなくて大丈夫です♪
白湯を嫌がったら麦茶に変えてみたり、母乳やミルクでも大丈夫です。また、離乳食が進んでいる際は、汁ものを薄めて飲ませることもおすすめです! 赤ちゃんに合ういろいろな方法を探ってみてくださいね。



7月7日



7日は七夕そうめんの提供を予定しています♪
お楽しみに!