



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 10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 (金)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ(精白米) みそ汁(なす) 豚肉のしょうが焼き <small>(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが)</small> トマト <small>(煮干しだし・味噌・上白糖・醤油・みりん・料理酒・調合油・バター)</small>	ミルク きな粉トースト <small>(食パン・きなこ)</small>	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・なす・人参のとろとろ煮 トマトの煮つぶし	ミルク
2 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋	ケチャップピラフ 又はおじや <small>(精白米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン)</small> 野菜スープ <small>(じゃが芋・玉ねぎ・人参)</small> バナナヨーグルト <small>(ケチャップ・バター・食塩・上白糖)</small>	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 つぶしバナナヨーグルト	ミルク
4・18 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) すまし汁(大根・人参・わかめ) 魚のみそ煮(さば・しょうが) ほうれん草とコーンのソテー <small>(ほうれん草・コーン)</small> <small>(鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・バター)</small>	ミルク ふかし芋 <small>(さつまいも)</small>	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・大根・人参のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク
5・19 (火)	ミルク またはお茶 さつまいも 	固がゆ(精白米) みそ汁(キャベツ・麩) にぎり揚げ <small>(豚ひき肉・えのき・ピーマン・人参・しょうが・ごま)</small> もやしとわかめのナムル <small>(もやし・きゅうり・わかめ)</small> <small>(煮干しだし・味噌・料理酒・醤油・上白糖・片栗粉・調合油・米酢・ごま油・バター)</small>	ミルク りんごクッキー <small>(ホットケーキミックス・りんご)</small>	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・ピーマン・人参のとろとろ煮 キャベツ・きゅうりの煮つぶし	ミルク
6・20 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	煮込みうどん <small>(うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ)</small> かぼちゃの甘煮 バナナ <small>(鰹だし・味噌・みりん・醤油・食塩・上白糖)</small>	ミルク もみじごはん 又はおじや <small>(精白米・鶏ひき肉・人参・ごま)</small>	うどんのやわらか煮 <small>(つぶしほうれん草のせ)</small> かぼちゃのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
7・21 (木)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ(精白米) みそ汁(さつまいも・ねぎ) ポークソテーきのこソース <small>(豚肉・しめじ・えのき)</small> オレンジ <small>(煮干しだし・味噌・食塩・調合油・バター・片栗粉・牛乳)</small>	ミルク スコーン <small>(ホットケーキミックス・いちごジャム)</small>	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・さつまいものとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク
8・22 (金)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ(精白米) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 豆腐の野菜あんかけ <small>(豆腐・鶏ひき肉・人参・ピーマン・玉ねぎ)</small> ブロッコリー <small>(煮干しだし・味噌・鰹だし・上白糖・醤油・調合油・食塩・片栗粉)</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・人参・玉ねぎ・ピーマンのとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク
9・23 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) すまし汁(玉ねぎ・麩・わかめ) 魚の味噌焼き(カジキ・ねぎ) じゃが芋のそぼろ煮 <small>(豚ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参)</small> 牛乳 <small>(鰹だし・醤油・食塩・味噌・みりん・上白糖・調合油)</small>	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) カジキ・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋・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 10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
11・25 (月)	ミルク またはお茶 さつまい	わかめごはんやおじゃ (精白米・わかめ・ごま) 魚の竜田揚げ(フロッコリー・ミニトマト添え) (カジキ・しょうが・にんにく) キャベツとコーンのサラダ (食塩・上白糖・醤油・料理酒・片栗粉・調合油・米酢)	ミルク ジャムサンド (食パン・いちごジャム)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) カジキ・キャベツ・コーンのとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク
12・26 (火)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ(精白米) 野菜のケチャップ煮 (鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) 豆腐サラダ(豆腐・きゅうり・トマト) オレンジ (バター・食塩・調合油・ケチャップ・醤油・米酢・上白糖・ごま油)	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 きゅうり・トマトのやわらか煮	ミルク
13・27 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) みそ汁(かぶ・ほうれん草・麩) 魚のもみじ焼き(鮭・人参) キャベツのごまサラダ (キャベツ・きゅうり・ごま) (煮干しだし・味噌・食塩・米酢・醤油・上白糖)	ミルク マカロニきなこ (マカロニ・きな粉)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・かぶのとろとろ煮 キャベツ・ほうれん草のやわらか煮	ミルク
14・28 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	ロールパン 魚のシチュー (鮭・じゃが芋・人参・玉ねぎ) トマトとチーズのサラダ(トマト・きゅうり・チーズ) バナナ (調合油・食塩・牛乳・薄力粉・バター・スキムミルク・オリーブ油・醤油・料理酒・みりん・酸だし)	ミルク こいもごはん やおじゃ (精白米・里芋・しめじ)	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 鮭・じゃが芋・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
16・30 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ(精白米) みそ汁(大根・麩) 魚のステーキ風(カジキ・ねぎ・にんにく) こぶき芋(じゃが芋) (煮干しだし・味噌・調合油・醤油・料理酒・食塩)	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 大根・人参のやわらか煮	ミルク
29 (金)	 HALLOWEEN ミルク またはお茶 さつまい	ミートソーススパゲティ (スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・チーズ) 野菜スープ(玉ねぎ・しめじ・わかめ) さつまいサラダ(さつまいも・きゅうり・ヨーグルト) オレンジ (調合油・食塩・ソース・ケチャップ・スキムミルク・上白糖)	 ミルク パンプキンドーナツ 柿 (かぼちゃ・ホットケーキミックス)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 さつまい・ヨーグルトのつぶしサラダ	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

## 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。

**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。

美味しい物が出揃う実りの秋♪親子一緒に食べられると楽しみが増えますね!  
好き嫌いが始まるのは一般的には2~4歳といわれていますが、離乳期からの広い味覚の土台作りが大切です。

**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。

**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♪

29日はハロウィン給食です☆スパゲティ、パンプキンドーナツの提供を予定しています。お楽しみに♪  
また、今月提供を予定していました旬食材の“栗”は、仕入れの都合により提供できません。ご了承ください。