



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 12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 (水)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ (精白米) すまし汁 (じゃが芋・わかめ) 魚の味噌煮 (さば・しょうが) 春雨の炒め物 (春雨・豚肉・人参・ピーマン) (鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒)	ミルク またはお茶 バナナヨーグルト	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 鮭・じゃが芋の煮つぶし 人参のやわらか煮	ミルク
2・16 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク 	固がゆ (精白米) すまし汁 (白菜・しいたけ・麩) マーボー豆腐 (豆腐・豚ひき肉・人参・ねぎ・しょうが・にんにく) オレンジ (味噌・醤油・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・鰹だし・食塩・ホットケーキミックス・バター・牛乳・レモン汁)	ミルク またはお茶 メロンラスク (食パン)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 豆腐・人参のとろとろ煮 白菜の煮つぶし	ミルク
3・17 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ (精白米) みそ汁 (人参・えのき) レモンチキン (鶏もも肉・レモン汁・ミニトマト) ほうれん草のソテー (ほうれん草・コーン) (煮干しだし・味噌・料理酒・薄力粉・バター・醤油・上白糖・みりん・食塩)	ミルク またはお茶 果肉入りりんごゼリー (りんごジュース・りんご・寒天)	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鶏ささみ・人参のとろとろ煮 ほうれん草・コーンのやわらか煮	ミルク
4・18 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ (精白米) すまし汁 (玉ねぎ・わかめ・麩) 魚のムニエル (鮭) 大根ときゅうりのおかか和え (大根・人参・きゅうり・かつお節) (鰹だし・醤油・食塩・薄力粉・調合油)	ミルク またはお茶 チーズ	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 鮭・大根・玉ねぎのとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
6・20 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ (精白米) みそ汁 (しめじ・小松菜) 納豆のかき揚げ (納豆・しらす・玉ねぎ・人参・青のり) かぼちゃの甘煮 (煮干しだし・味噌・薄力粉・調合油・食塩・上白糖・片栗粉)	ミルク またはお茶 スキムもち (スキムミルク・きなこ)	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 納豆・小松菜・人参のとろとろ煮 かぼちゃの煮つぶし	ミルク
7・21 (火) 	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ (精白米) 具だくさんスープ (豚肉・しいたけ・人参・白菜・もやし) さつまいものレモン煮 (さつまいも・レモン汁) バナナ (調合油・食塩・醤油・料理酒・上白糖・みりん)	ミルク またはお茶 ツナの炊き込みご飯 又はおじや (精白米・ツナ缶・人参・しめじ)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 麩・さつまいも・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
8・22 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ (精白米) 野菜のケチャップ煮 (鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく) 豆腐サラダ (豆腐・きゅうり・トマト) みかん (バター・ケチャップ・食塩・調合油・ソース・醤油・米酢・ごま油・上白糖)	ミルク またはお茶 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ (汁のみ)  豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・トマトのとろとろ煮 つぶしみかん	ミルク
9・23 (木)	ミルク またはお茶 チーズ	固がゆ (精白米) おでん風煮込み (大根・人参) 魚のちゃんちゃん焼き (鮭・キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・レモン汁) りんご (昆布だし・鰹だし・醤油・食塩・みりん・料理酒・バター・味噌・上白糖・薄力粉・片栗粉・牛乳)	ミルク またはお茶 ごまクッキー	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 鮭・キャベツ・人参のとろとろ煮 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 12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 (金)	ミルク またはお茶 じゃがいも	ロールパン 野菜スープ(トマト・チンゲン菜) マカロニグラタン (マカロニ・鶏もも肉・しめじ・玉ねぎ) バナナ (食塩・バター・調合油・牛乳・チーズ・薄力粉・パン粉・醤油・料理酒・上白糖)	ミルク またはお茶 ひじきご飯 又はおじゃ (精白米・ひじき・人参・鶏ひき肉)	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・チンゲン菜・トマトのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
11・25 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	ケチャップピラフ 又はおじゃ (精白米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン) わかめサラダ(わかめ・しらす・きゅうり) バナナヨーグルト (ケチャップ・バター・米酢・上白糖・醤油・ごま油)	ミルク またはお茶 チーズ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) しらす・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
13・27 (月)	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ(精白米) みそ汁(ほうれん草・里芋) 魚のあかね焼き(かじき) スティック人参 (煮干しだし・味噌・調合油・ケチャップ・醤油・みりん・料理酒・食塩)	ミルク またはお茶 フライドポテト (じゃが芋・青のり)	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・ほうれん草・里芋のとろとろ煮 人参の煮つぶし	ミルク
14・28 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	煮込みうどん (うどん・鶏もも肉・ほうれん草・ねぎ) さつまいのミルク煮(さつまい) りんご (鰹だし・味噌・みりん・醤油・食塩・上白糖・バター・牛乳・料理酒)	ミルク またはお茶 じゃこごはん 又はおじゃ (精白米・しらす・大豆・青のり・ごま)	うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) 麩とさつまいのとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
 24 (金)	ミルク またはお茶 にんじん 	コーンバターご飯 又はおじゃ(精白米・コーン) 鶏肉のから揚げ(鶏もも肉・しょうが) コールスローサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・レモン汁) ミニトマト・ブロッコリー (醤油・バター・料理酒・片栗粉・調合油・上白糖・米酢・食塩・ホットケーキミックス・牛乳)	ミルク またはお茶 クリスマスドーナツ いちご	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・キャベツ・人参のとろとろ煮 ブロッコリー・とうもろこしのやわらか煮 	ミルク 

🏠クリスマス献立🎄

※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

## 【おなかをこわした時の食事】

### 食事のポイント

- \*消化の良い食品で柔らかく煮る
- \*温かく調理したものを与える
- \*1回分の食事量を減らし、数回に分ける
- \*水分補給には野菜スープや麦茶、湯冷ましなどを体調を見ながら与える
- \*牛乳・乳製品は控える

### 消化の良い食べ物を

急性の下痢では、1週間程度は食事の内容に気を配ると良いでしょう。  
おじゃやうどんだとたんぱく質(卵・肉など)とビタミン類(野菜)も一緒に煮込んで摂取できるのでおススメです♪  
バナナやすりおろしたりんごもおいしいですね。

## ◎おなかをこわしているけれど・・・

### 様子を見ていい場合



- 発熱なし
  - 食欲あり
  - 機嫌が良い
- ※便の回数も少ない(軟便程度)

### 早めの診察が必要な時



- 高熱
- 腹痛
- 機嫌が悪い
- 顔色が悪い

※嘔吐、下痢を繰り返す(下痢がひどい)

※個人差があります