



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2022年 2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 さつま芋	固がゆ(精白米) おでん風煮込み(大根・人参) 魚の味噌漬け焼き(さわら) 白菜のごま和え(白菜・人参・ごま) <small>(鰹だし・醤油・食塩・みりん・味噌・上白糖・バター・ホットケーキミックス)</small>	ミルク ロッククッキー (コーンフレーク)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・白菜・大根のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク
2・16 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) すまし汁(かぶ・かぶの葉・麩) 豚肉の味噌炒め (豚肉・人参・しいたけ・ピーマン) りんご <small>(鰹だし・醤油・食塩・料理酒・調合油・味噌・上白糖)</small>	ミルク おなかチーズおにぎり 又はおじゃ <small>(精白米・かつお節・ごま・チーズ)</small>	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・かぶのとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
3 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	わかめご飯又はおじゃ (精白米・わかめ・ごま) 豆まきミートローフ(ミニトマト添え) (豚肉・玉ねぎ・大豆・枝豆・人参・ミニトマト) こぶき芋(じゃが芋・青のり) オレンジ <small>(食塩・調合油・パン粉・スキムミルク・ケチャップ・ソース・上白糖・ホットケーキミックス・牛乳)</small>	 ミルク おに蒸しパン (さつま芋)	おかゆ 野菜スープ(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
4・18 (金)	ミルク またはお茶 チーズ	固がゆ(精白米) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) 魚の竜田揚げ(カジキ・しょうが・にんにく) ほうれん草の煮びたし (ほうれん草・人参) <small>(煮干しだし・味噌・上白糖・醤油・料理酒・片栗粉・調合油・鰹だし・食塩)</small>	ミルク スキムもち (スキムミルク・きなこ)	おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・豆腐の煮つぶし ほうれん草・人参のやわらか煮	ミルク
5・19 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ(精白米) みそ汁(わかめ・玉ねぎ・麩) ポークチャップ (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) きゅうりと人参のおひたし(ごま) <small>(煮干しだし・味噌・調合油・ソース・ケチャップ・食塩・醤油・米酢)</small>	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 きゅうりのすりおろし	ミルク
7・21 (月)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ(精白米) みそ汁(白菜・えのき) 焼き豆腐の五目煮 <small>(焼き豆腐・人参・玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・ごま)</small> ブロッコリー 手作りふりかけ(しらす・かつお節・ごま・青のり) <small>(煮干しだし・味噌・調合油・醤油・みりん・上白糖・ホットケーキミックス・バター・牛乳)</small>	ミルク スコーン	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・ブロッコリーのとろとろ煮 白菜・人参のやわらか煮	ミルク
8・22 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	煮込みうどん (うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ) 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・ごま油)</small>	ミルク しらすのませごはん 又はおじゃ <small>(精白米・しらす・小松菜・人参・ごま・鰹だし)</small>	うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) 鶏ささみ・かぼちゃのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2022年 2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
9 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	鶏肉の炊き込みご飯やおじや (精白米・鶏肉・人参・刻みのり) みそ汁(麩・大根・ほうれん草) じゃがいもとツナの炒め煮 (じゃが芋・ツナ缶・玉ねぎ) りんご <small>(鰹だし・食塩・煮干しだし・味噌・調合油・上白糖・みりん・醤油)</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・ほうれん草・じゃが芋のとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
10・24 (木)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ(精白米) のっぺい汁(大根・人参・里芋・ねぎ) 魚のバター醤油焼き(さわら) みかん <small>(醤油・料理酒・食塩・鰹だし・片栗粉・薄力粉・バター)</small>	ミルク ふかし芋(さつま芋)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・人参・里芋のとろとろ煮 つぶしみかん	ミルク
12・26 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	ツナピラフやおじや (精白米・ツナ缶・玉ねぎ・人参・ピーマン) わかめスープ(わかめ・玉ねぎ・ごま) バナナヨーグルト <small>(食塩・醤油・調合油・上白糖)</small>	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・人参・ピーマンのとろとろ煮 バナナヨーグルト	ミルク
14・28 (月)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ(精白米) 野菜のケチャップ煮 (鶏肉・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) りんご <small>(バター・食塩・ケチャップ・上白糖・ソース・醤油・ごま油・米酢・ホットケーキミックス・牛乳)</small>	ミルク バナナケーキ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・じゃが芋・玉ねぎのとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク 
17 (木)	ミルク またはお茶 じゃが芋	ロールパン 白菜のミルクスープ(白菜・玉ねぎ・しめじ) 豆まきミートローフ(ミニトマト添え) (豚肉・玉ねぎ・大豆・枝豆・人参・ミニトマト) オレンジ <small>(鰹だし・牛乳・食塩・調合油・パン粉・スキムミルク・ケチャップ・ソース・上白糖・料理酒・醤油)</small>	ミルク ひじきご飯 やおじや <small>(精白米・ひじき・人参・鶏肉)</small>	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎ・トマトのとろとろ煮 人参・きゅうりのやわらか煮	ミルク
25 (金)	ミルク またはお茶 チーズ	固がゆ(精白米) 野菜スープ(玉ねぎ・しめじ) 鶏肉の照り焼き(ミニトマト添え) ひじきサラダ (ひじき・春雨・人参・きゅうり・ごま) <small>(食塩・醤油・みりん・上白糖・料理酒・米酢・ごま油・片栗粉・調合油)</small>	ミルク じゃがいももち	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・人参のとろとろ煮 トマトのやわらか煮	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

## 時短におすすめ!「取り分け離乳食」

おとなのご飯から取り分けて作ります♪一緒に作れてラクチン!

### 食材選びが大切

食べやすい食材・旬のものを選ぶ!  
辛みや脂肪分の多いもの(お惣菜など)は控えて



みんなで同じ食事を食べて、  
楽しい時間を過ごしましょう!  
食べられる食材が増えたり  
「食べること」への興味もグンと  
広がりますよ♪

### 取り分けやすい メニューを

煮物や汁物など、油分控えめ・食材が多い料理がおすすめ  
刺身は茹でたり、ソテーしてあげればOK!

### 「薄味」になるように

おとな用の味付けをする前に取り分け!  
味付け後に取り分けする場合は、だしや野菜スープを足して薄めて

### 硬さや大きさを工夫

少しかたいかな?と感じたら電子レンジでやわらかく♪  
食べやすさに合わせてきざんだり、とろみをつけたり工夫

