



保育園離乳食献立表(0歳児)



2022年 3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 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ(精白米) 魚の塩焼き(鮭) 卵焼き・かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのおかか和え ミニトマト (食塩・上白糖・醤油・調合油)	ミルク バナナヨーグルト (ヨーグルト・バナナ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鮭・ブロッコリーのとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮	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(白菜) 魚のみそ焼き(カジキ・ねぎ) じゃが芋のそぼろ煮 (じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース) (鰹だし・醤油・食塩・味噌・みりん・上白糖・調合油・薄力粉・バター・レモン汁)	ミルク レモンクッキー	おかゆ すまし汁(汁のみ) カジキ・白菜のとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮	ミルク
3 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク 	ちらし寿司 (精白米・人参・コーン・絹さや・のり) すまし汁(ほうれん草・人参・豆腐) 鶏肉の照り焼き バナナ (米酢・上白糖・食塩・調合油・鰹だし・醤油・みりん・料理酒)	ミルク スティックパン いちご	おかゆ すまし汁(汁のみ) 豆腐・人参・ほうれん草のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
4・18 (金)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ(精白米) 野菜スープ(大根・わかめ・ねぎ) 酢豚(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) ほうれん草のナムル(ほうれん草・もやし) (食塩・調合油・ケチャップ・上白糖・醤油・米酢・片栗粉・ごま油・牛乳)	ミルク チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス・チーズ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・ほうれん草のとろとろ煮 玉ねぎ・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(玉ねぎ・わかめ) 魚のムニエル(カジキ) ジャーマンポテト(じゃが芋・玉ねぎ) (煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・調合油)	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・じゃが芋のとろとろ煮 玉ねぎのやわらか煮	ミルク
7 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) みそ汁(麩・キャベツ) 豆腐ハンバーグ(豆腐・玉ねぎ・鶏ひき肉) 人参とコーンのサラダ (人参・コーン・ツナ) (煮干しだし・味噌・片栗粉・食塩・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・醤油・ごま油・牛乳)	ミルク 味噌蒸しパン (ホットケーキミックス)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・キャベツのとろとろ煮 人参・コーンのやわらか煮	ミルク
8・22 (火)	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 (鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) ほうれん草のサラダ (ほうれん草・キャベツ・コーン) オレンジ (バター・スキムミルク・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・米酢・上白糖)	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ほうれん草・人参のとろとろ煮 じゃが芋・キャベツのやわらか煮	ミルク
9・23 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) マーボー豆腐 (豆腐・豚ひき肉・人参・ねぎ・しょうが・にんにく) すまし汁(もやし・わかめ・麩) バナナ (味噌・醤油・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・鰹だし・食塩)	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 豆腐・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
10 (木)	ミルク またはお茶 じゃがいも	かぼちゃほうとう風うどん (うどん・豚肉・かぼちゃ・しめじ・ねぎ) 豆腐の甘辛焼き オレンジ (鰹だし・醤油・みりん・味噌・片栗粉・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・食塩)	ミルク 和風ツナおにぎり 又はおじゃ (精白米・ツナ・青のり)	うどんのやわらか煮 (かぼちゃのせ) 豆腐のとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮	ミルク
11 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) きのこスープ(しめじ・えのき・わかめ) レパチキカツ(ミニトマト添え) (豚レバー・鶏もも肉・ミニトマト) ブロッコリーとツナのサラダ (食塩・ごま油・薄力粉・パン粉・調合油・ケチャップ・ソース・レモン汁・上白糖)	ミルク りんごのコンポート入りヨーグルト	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・トマトのとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク

保育園離乳食献立表(0歳児)

2022年 3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
12・26 (土)	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ みそ汁(じゃが芋・わかめ) 魚のあかね焼き(カジキ) ほうれん草と人参のナムル <small>(煮干しだし・味噌・調合油・ケチャップ・醤油・料理酒・みりん・ごま油・食塩)</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・じゃが芋のとろとろ煮 ほうれん草・人参のやわらか煮	ミルク
14・28 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	食パン ミルクスープ(玉ねぎ・コーン) チーズハンバーグ (豚ひき肉・玉ねぎ・チーズ) キャベツのコールスロー (キャベツ・人参・きゅうり) <small>(食塩・牛乳・片栗粉・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・米酢・味噌)</small>	ミルク 五平餅 (精白米・ごま)	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 麩・キャベツ・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク 
15 (火)	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ みそ汁(なめこ・豆腐・人参) 魚の塩焼き(鮭・ブロッコリー) かぼちゃの甘煮 (煮干しだし・味噌・食塩・上白糖・醤油)	ミルク バナナヨーグルト (ヨーグルト・バナナ)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・ブロッコリーのとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮	ミルク
17・31 (木)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ すまし汁(ほうれん草・麩) 魚のみそ煮(さば・しょうが) 春雨炒め (春雨・人参・ピーマン) <small>(鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・ごま油・バター・牛乳・レモン汁)</small>	ミルク メロンパン風トースト (食パン・ホットケーキミックス)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・ほうれん草のとろとろ煮 人参・ピーマンのやわらか煮	ミルク
24 (木)	ミルク またはお茶 じゃが芋	かぼちゃほうとう風うどん (うどん・豚肉・かぼちゃ・しめじ・ねぎ) 豆腐の甘辛焼き オレンジ <small>(鰹だし・醤油・みりん・味噌・片栗粉・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・バター)</small>	ミルク ~おめでとうおやつ~ 麩ラスク・バナナ	うどんのやわらか煮 (かぼちゃのせ) 豆腐のとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮	ミルク
25 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	~おめでとう献立~ おにぎり(わかめ) 又は固がゆ 鶏肉のから揚げ(鶏もも肉・しょうが) さつまいのバターソテー ミニトマト・ブロッコリー・コーン オレンジ (食塩・醤油・料理酒・片栗粉・調合油・上白糖・バター)	ミルク りんご	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・ブロッコリーのとろとろ煮 コーン・ミニトマトのやわらか煮	ミルク
29 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ミートソーススパゲッティ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・チーズ) さつまいサラダ (さつまい・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・ごま油・醤油)	ミルク しらすのませごはん 又はおじや <small>(精白米・しらす・小松菜・人参・鰹節)</small>	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・人参のとろとろ煮 さつまいのやわらか煮	ミルク
30 (水)	ミルク またはお茶 さつまい	魚のかば焼き丼 <small>(精白米・さわら・しょうが・きゅうり・ごま・のり)</small> すまし汁(しいたけ・白菜) りんご (片栗粉・調合油・上白糖・醤油・みりん・料理酒・鰹だし・食塩・牛乳・バター)	ミルク 人参のホットケーキ (ホットケーキミックス・人参)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・白菜のとろとろ煮 りんごのすりおろし	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

【おやつ役割】

子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。
そのため、足りない栄養をおやつで補います。

楽しく食べるための3つのポイント

①時間

おやつは1日1~2回、時間を決めてあげましょう。

②量

おやつの量の目安は、子どもの片手のひら分です。

③内容

おやつは栄養を満たす補助食です。菓子やジュースに偏らないように、内容を考えましょう。

