

# 保育園離乳食献立表(0歳児)

2022年 6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 さつまいも	固がゆ すまし汁(じゃが芋・わかめ・人参) カジキのごま味噌和え(しょうが・ごま) ほうれん草のナムル (ほうれん草・人参・もやし) <small>(鰹だし・醤油・食塩・料理酒・片栗粉・調合油・味噌・上白糖・ごま油)</small>	ミルク ジャムサンド <small>(食パン・いちごジャム)</small>	おかゆ すまし汁(汁のみ) カジキ・じゃが芋の煮つぶし ほうれん草・人参のやわらか煮	ミルク
2・16 (木)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ 春雨スープ(春雨・人参) ひじきと豆腐のハンバーグ (ひじき・鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ) キャベツのごまサラダ (キャベツ・きゅうり・ごま) <small>(醤油・ごま油・片栗粉・食塩・調合油・鰹だし・醤油・上白糖・米酢・ホットケーキミックス)</small>	ミルク かぼちゃぼう	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・人参・玉ねぎのとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク
3・17 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ みそ汁(小松菜・じゃが芋) 煮魚(カジキ・しょうが) きゅうりの酢の物 (きゅうり・もやし・人参・わかめ) <small>(煮干しだし・味噌・上白糖・醤油・料理酒・米酢・きな粉)</small>	ミルク マカロニきなこ	おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・じゃが芋の煮つぶし 小松菜・人参のやわらか煮	ミルク
4・18 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも 	固がゆ すまし汁(麩・わかめ・人参) ポークチャップ (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) こぶき芋(じゃが芋) <small>(鰹だし・醤油・食塩・調合油・ソース・ケチャップ)</small>	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・人参・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋の煮つぶし	ミルク
6・20 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ すまし汁(しいたけ・人参・麩) カジキのあかね焼き 大根のそぼろ煮 (大根・鶏ひき肉・グリーンピース) <small>(鰹だし・醤油・食塩・調合油・ケチャップ・上白糖・料理酒・みりん・ホットケーキミックス・牛乳)</small>	ミルク 蒸しパン	おかゆ すまし汁(汁のみ) カジキ・人参のとろとろ煮 大根のやわらか煮	ミルク
7・21 (火)	ミルク またはお茶 さつま芋	肉みそうどん (うどん・しょうが・鶏ひき肉・玉ねぎ・きゅうり・トマト) かぼちゃの甘煮 りんご <small>(鰹だし・調合油・料理酒・上白糖・醤油・味噌・ごま油)</small>	ミルク しらすのませごはん 又はおじや <small>(小松菜・人参・ごま・かつお節)</small>	うどんのやわらか煮 (きゅうり・トマトのせ) かぼちゃの煮つぶし りんごのすりおろし	ミルク
8・22 (水)	ミルク またはお茶 じゃが芋	食パン 野菜スープ(じゃが芋・玉ねぎ・人参) 鮭のムニエル(ブロッコリー添え) オレンジ (食塩・バター・味噌・みりん)	ミルク 味噌焼きおにぎり 又はおじや	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 鮭・じゃが芋の煮つぶし ブロッコリー・人参のやわらか煮	ミルク
9・23 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) 春雨の酢の物 (春雨・きゅうり・人参・もやし) バナナ <small>(バター・食塩・調合油・上白糖・ケチャップ・ソース・米酢・醤油・寒天・りんごジュース・ぶどうジュース)</small>	ミルク あじさい寒天	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・じゃが芋・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ 	ミルク

# 保育園離乳食献立表(0歳児)

2022年 6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 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	鮭のちらし寿司 (固がゆ・鮭・きゅうり・ごま・コーン・海苔) すまし汁(豆腐・人参・ほうれん草) さつま芋のレモン煮 (上白糖・食塩・米酢・鰹だし・醤油・片栗粉・きなこ・スキムミルク)	ミルク スキムもち	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・ほうれん草のとろとろ煮 さつま芋・人参の煮つぶし	ミルク
11・25 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋 	固がゆ すまし汁(麩・わかめ) カジキの西京焼き 塩きんぴら (じゃが芋・玉ねぎ・人参) (鰹だし・醤油・食塩・料理酒・みりん・味噌・上白糖・ごま油)	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) カジキ・じゃが芋の煮つぶし 人参のやわらか煮	ミルク
13・27 (月)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ みそ汁(かぼちゃ・絹さや) ひじき入り炒り豆腐 (豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・ひじき・グリーンピース) トマト 手作りふりかけ (しらす・ごま・かつお節・青のり) (煮干しだし・味噌・調合油・醤油・上白糖・食塩・料理酒)	ミルク フライドポテト (じゃが芋)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 絹豆腐・しらす・人参のとろとろ煮 つぶしトマト	ミルク
14・28 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 野菜スープ(しめじ・玉ねぎ) 鶏肉のケチャップ焼き(ミニトマト添え) コールスローサラダ (キャベツ・人参・コーン・レモン汁) (食塩・ケチャップ・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 枝豆とチーズの蒸しパン	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ミニトマト・玉ねぎのとろとろ煮 キャベツ・人参のやわらか煮	ミルク
29 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ にぎり揚げ (豚ひき肉・えのき・ピーマン・人参・しょうが) ブロッコリーとツナのサラダ バナナ (料理酒・醤油・上白糖・片栗粉・ごま・調合油・食塩)	ミルク メロン 	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ブロッコリー・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ 	ミルク
30 (木)	ミルク またはお茶 さつま芋	ツナトマトスパゲッティ (ツナ缶・玉ねぎ・人参・チーズ) さつま芋サラダ (さつま芋・きゅうり・ヨーグルト) キウイフルーツ (調合油・食塩・ソース・ケチャップ・鰹だし・醤油・上白糖)	ミルク 高野豆腐のそぼろご飯 又はおじや (精白米・高野豆腐・人参・鶏ひき肉)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・人参・玉ねぎのとろとろ煮 さつま芋の煮つぶし	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 ※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

## やってみよう! 手づかみ食べ!



### \* 自分で食べる喜びを知り、食べる意欲がわく \*

自分の手を自由に使って食べられるというのはすごく楽しいことですね♪  
楽しいことで食べる意欲につながっていきます。

### \* どのぐらい口に入れれば良いかわかる \*

最初のうちはどんどん口に入れてしまいますが、だんだんと適量を覚えていきます。

### \* 握ったり、かんだりする練習になる \*

自分でつかみ、口に入れることで、握る力やかむ力の調整を学びます。

### \* 感触や安全性を確かめることができる \*

その食べ物のかたさや、どの程度握ったらつぶれるのか、熱いのか冷たいのかなどを  
直接触れることで確認していきます。



今月の旬食材は絹さや・枝豆・メロンです♪お楽しみに😊