



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2022年 7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 じゃがいも	固がゆ レモンチキン(鶏肉・ミニトマト) 人参ときゅうりのごま和え (にんじん・きゅうり・ごま) ブロッコリー <small>(料理酒・薄力粉・バター・醤油・上白糖・みりん・レモン汁・食塩)</small>	ミルク きな粉ヨーグルト (ヨーグルト・きなこ・バナナ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・トマトのとろとろ煮 人参・ブロッコリーのやわらか煮	ミルク
2・16 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ みそ汁(玉ねぎ・麩) 魚の塩焼き(かじぎ) じゃが芋のそぼろ炒め <small>(豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース)</small> <small>(煮干しだし・味噌・食塩・料理酒・醤油・上白糖・調合油)</small>	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 人参・玉ねぎのやわらか煮	ミルク 
4 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁(じゃが芋・小松菜・人参) レバーのかりん揚げ(豚レバー・しょうが・にんにく) きゅうりのもみこみ (きゅうり・人参・わかめ・ごま) <small>(煮干しだし・味噌・醤油・片栗粉・調合油・ソース・上白糖・ケチャップ・米酢・食塩・バター)</small>	ミルク じゃこトースト (食パン・しらす・青のり)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・人参・小松菜のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
5・19 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	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) ほうれん草とツナのサラダ (ほうれん草・ツナ缶・コーン) オレンジ <small>(バター・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・米酢・上白糖・食塩)</small>	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・玉ねぎの煮つぶし ほうれん草・人参のやわらか煮	ミルク
6・20 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ みそ汁(白菜・えのき) 豆腐の五目煮 (豆腐・人参・玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース) トマト 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) しらす・人参・玉ねぎのとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
7 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	たなばたそうめん (そうめん・人参・きゅうり・ミニトマト・チーズ) 魚のごまみそ焼き(かじぎ・ごま) かぼちゃの甘煮 <small>(鰹だし・昆布だし・醤油・料理酒・上白糖・みりん・味噌)</small>	<b>七夕献立</b> ミルク バナナ・メロン	そうめんのやわらか煮 (おろしきゅうりのせ) カジキ・人参・トマトのとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮	ミルク 
8・22 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	魚のかば焼き丼 (さわら・しょうが・きゅうり・海苔) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・ごま) キウイフルーツ <small>(片栗粉・調合油・上白糖・醤油・みりん・料理酒・煮干しだし・味噌・食塩・ホットケーキミックス・牛乳)</small>	ミルク 蒸しパン	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・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
9・23 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉のしょうが焼き (豚肉・玉ねぎ・しょうが・人参) のり塩ポテト(じゃが芋・青のり) <small>(煮干しだし・味噌・上白糖・みりん・醤油・料理酒・調合油・食塩)</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 じゃが芋・青のりの煮つぶし	ミルク
11・25 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも	麻婆豆腐丼 (精白米・豆腐・豚ひき肉・人参・ねぎ・しょうが・にんにく) すまし汁(じゃが芋・わかめ・玉ねぎ) ほうれん草のナムル (ほうれん草・人参) <small>(味噌・醤油・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・鰹だし・食塩・寒天・レモン汁)</small>	ミルク りんごゼリー (りんごジュース・りんご)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 豆腐・ほうれん草のとろとろ煮 じゃが芋・人参の煮つぶし	ミルク



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2022年 7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 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	冷やしうどん (うどん・鶏もも肉・ほうれん草・ねぎ) さつまいものミルク煮 キウイフルーツ  (鰹だし・上白糖・醤油・料理酒・みりん・食塩・バター・牛乳・ごま油)	ミルク しらすのませごはん 又はおじや  (精白米・しらす・小松菜・人参)	うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) 麩のとろとろ煮 さつまいも・人参の煮つぶし	ミルク
13・27 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ロールパン 野菜スープ (じゃが芋・人参・大根・玉ねぎ) 鶏肉のソテー(鶏もも肉・ブロッコリー) バナナ (食塩・薄力粉・調合油・醤油・上白糖・鰹だし)	ミルク 高野豆腐のそぼろご飯 又はおじや  (精白米・鶏ひき肉・人参・高野豆腐)	パン粥 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
14・28 (木)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ みそ汁(かぼちゃ・オクラ) 魚のあかね焼き(鮭) ひじきサラダ  (ひじき・春雨・人参・きゅうり・ごま)  (煮干しだし・味噌・調合油・ケチャップ・醤油・上白糖・料理酒・みりん・米酢・ごま油)	ミルク 桃	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・かぼちゃのとろとろ煮 人参・きゅうりのやわらか煮	ミルク
21 (木)	ミルク またはお茶 さつまいも	冷やしそうめん (そうめん・人参・きゅうり・ミニトマト) 魚のごまみそ焼き(かじき・ごま) かぼちゃの甘煮  (鰹だし・昆布だし・醤油・料理酒・上白糖・みりん・味噌)	ミルク 中華ごはん 又はおじや  (精白米・豚ひき肉・人参)	そうめんのやわらか煮 (おろしきゅうりのせ) カジキ・人参・トマトのとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮	ミルク
29 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (鶏もも肉・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・パプリカ・にんにく) ブロッコリーとツナのサラダ バナナ (バター・薄力粉・食塩・調合油・ソース・ケチャップ)	ミルク すいか	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・人参・ブロッコリーのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
30 (土)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ すまし汁(麩・わかめ) ポークチャップ (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) ごぼう芋 (鰹だし・食塩・しょうゆ・調合油・ソース・ケチャップ)	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・じゃが芋のとろとろ煮 人参・玉ねぎのやわらか煮	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 ※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



## 【水分補給はこまめに行いましょう!】

梅雨が明けると一気に暑くなりますね。  
自分の状況を訴えられない赤ちゃんには特に、積極的な水分補給を心がけましょう。体重に占める水分が60%の大人に対し、赤ちゃんは70~80%にもなります。大人と赤ちゃんの汗腺(汗を出すところ)は同じ量。赤ちゃんの方が密度が高くなり汗っかきです。汗の量、おしっこの量をよく見て脱水を予防しましょう♪



どんな水分を与えたらいいの?

白湯・麦茶がおすすめです☺️イオン飲料は糖質が高いため消化機能が未熟な赤ちゃんには負担がかかります。



嫌がったらどうしたらいいの?



無理に飲ませなくて大丈夫です♪  
白湯を嫌がったら麦茶に変えてみたり、母乳やミルクでも大丈夫です。また、離乳食が進んでいる際は、汁ものを薄めて飲ませることもおすすめです! 赤ちゃんに合ういろいろな方法を探ってみてくださいね。



### 7月7日



7日は七夕そうめんの提供を予定しています♪  
お楽しみに!

7月は旬の食材もたくさん!  
オクラ・ズッキーニ・パプリカ・もも・すいかの提供を予定しています♪