



2022年 9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 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁 (白菜) 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・白ごま・青のり) 【煮干しだし・味噌・調合油・醤油・みりん・上白糖・片栗粉・ごま油】	ミルク 野菜ピラフ 又はおじゃ (精白米・豚ひき肉・人参)	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 絹豆腐・人参・白菜のとろとろ煮 つぶしトマト	ミルク
2・16 (金)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ すまし汁 (冬瓜・麩) 魚の西京焼き (鮭) なすのそぼろ炒め (なす・人参・鶏ひき肉) 【鮭だし・醤油・食塩・料理酒・味噌・みりん・上白糖・調合油・片栗粉・ホットケーキミックス・バター・牛乳・レモン汁】	ミルク メロンパン風トースト (食パン)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 鮭・なすのとろとろ煮 人参の煮つぶし	ミルク
3・17 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ みそ汁 (玉ねぎ・麩・わかめ) 魚のチーズ焼き (かじき・玉ねぎ・チーズ) じゃがいもきんぴら (じゃが芋・人参・玉ねぎ) 【煮干しだし・味噌・食塩・醤油・料理酒・上白糖・ごま油】	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁 (汁のみ) かじき・じゃが芋の煮つぶし 玉ねぎ・人参のやわらか煮	ミルク
5 (月)	ミルク またはお茶 にんじん 	固がゆ みそ汁 (じゃが芋・ほうれん草) 魚のフライ (鮭) 冬瓜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・冬瓜・人参) 【煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・パン粉・調合油・クチャップ・ソース・上白糖・醤油・片栗粉・バター・牛乳】	ミルク スコーン	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鮭・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
6・20 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト) フライドおさつ ブロッコリー 【調合油・ケチャップ・上白糖・ソース・食塩・粉寒天】	ミルク ぶどうゼリー (100%ぶどうジュース)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 麩・人参・ブロッコリーのとろとろ煮 さつま芋・玉ねぎの煮つぶし	ミルク
7・21 (水)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ 中華サラダ (鶏ささみ・きゅうり・もやし・トマト) さつま芋のミルク煮 バナナ 【米酢・醤油・上白糖・ごま油・バター・牛乳】	ミルク おなかチーズおにぎり 又はおじゃ (精白米・かつお節・ごま・チーズ)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・トマト・きゅうりのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
8・22 (木)	ミルク またはお茶 さつまいも	ツナピラフ又はおじゃ (精白米・ツナ・玉ねぎ・人参) 野菜スープ (わかめ・えのき) ハンバーグ (鶏ひき肉・玉ねぎ) 梨 【食塩・醤油・調合油・片栗粉・ケチャップ・ソース・上白糖・きなこ】	ミルク マカロニきなこ	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 梨のすりおろし 	ミルク
9・30 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	サンドイッチ (食パン・きゅうり・チーズ・いちごジャム) 野菜スープ (玉ねぎ・人参・コーン) フライドポテト (青のり) バナナ 【食塩・調合油】	ミルク  きなこおにぎり 又はおじゃ (精白米・きなこ) おつきみおやつ	パン粥 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎ・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 9月分

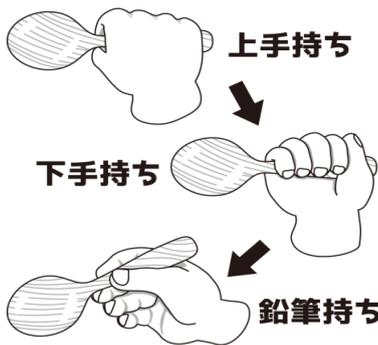
日付	9～11カ月頃(適宜刻む)			7～8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
10・24 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁(麩・ねぎ・わかめ) 魚のみそ煮(かじき・しょうが) 肉じゃが <small>(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース)</small> 【鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・調合油】	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・じゃが芋煮つぶし 玉ねぎ・人参・グリーンピースのやわらか煮	ミルク
12・26 (月)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ みそ汁(大根・しめじ・わかめ) 魚のあかね焼き(かじき) ほうれん草のソテー (ほうれん草・コーン) <small>【煮干しだし・味噌・調合油・ケチャップ・醤油・料理酒・上白糖・バター・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) かじき・ほうれん草・コーンのとろとろ煮 大根のやわらか煮	ミルク
13・27 (火)	ミルク またはお茶 さつまいも	肉みそうどん <small>(うどん・鶏ひき肉・しょうが・玉ねぎ・きゅうり・トマト)</small> かぼちゃの甘煮 梨 <small>【調合油・味噌・料理酒・上白糖・醤油・鰹だし・食塩・ケチャップ・バター】</small>	ミルク ケチャップピラフ 又はおじゃ <small>(精白米・玉ねぎ・人参・コーン)</small>	うどんのやわらか煮 (おろしきゅうり・トマトのせ) 鶏ささみ・かぼちゃの煮つぶし 梨のすりおろし	ミルク
14・28 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 野菜のケチャップ煮 <small>(鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく)</small> 豆腐サラダ (豆腐・きゅうり・トマト) りんご <small>【バター・スキムミルク・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・醤油・米酢・上白糖・ごま油】</small>	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・じゃが芋・人参・玉ねぎのとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク 
29 (木)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ みそ汁(豆腐・小松菜) レバーと芋の甘辛煮 <small>(豚レバー・じゃが芋・しょうが)</small> キャベツのごまサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・ごま) <small>【煮干しだし・味噌・片栗粉・調合油・ケチャップ・醤油・上白糖・ソース・米酢・食塩・バター・きなこ】</small>	ミルク きな粉トースト (食パン)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋の煮つぶし キャベツ・人参のやわらか煮	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

手づかみ食べからスプーンへ



後期になる頃から自分で食べたい！という意欲が湧いてきます♪
手づかみ食べからスプーンなどの食具にも興味を持ち始めます。



①小指だけに力が入る頃は

“親指の方にスプーンの先を向けて手のひら全体で握るような形”

で持ちます。(図：上手持ち 1歳頃～)

②少しずつ親指に力が入るようになると、

“小指のほうにスプーンの先を向けるような形”

で持てるようになります。(図：下手持ち 1歳～2歳頃)

③指に力がつくと“指だけで”スプーンを持てるようになります。

(図：鉛筆持ち 2歳半頃～)

※スプーンの持ち方の流れとして鉛筆持ちまで紹介しています。

持ち方の目安時期には個人差があるのでゆっくり見守りましょう♪