





# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2022年 12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 にんじん	固がゆ すまし汁(じゃがいも・しめじ・わかめ) 魚の味噌煮(さば・しょうが) 春雨炒め (春雨・豚肉・人参・ピーマン) 【鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・ごま油】	ミルク ジャムサンド (食パン・ブルーベリージャム)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・じゃが芋の煮つぶし 人参・ピーマンのやわらか煮	ミルク
2・16 (金)	ミルク またはお茶 さつまいも 	固がゆ みそ汁(人参・えのき) レモンチキン (鶏肉・レモン汁・トマト) ほうれん草のソテー(コーン) 【煮干しだし・味噌・料理酒・薄力粉・醤油・バター・上白糖・みりん・食塩】	ミルク バナナヨーグルト	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・ほうれん草のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク
3・17 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ すまし汁(玉ねぎ・わかめ・麩) 魚のムニエル(鮭) 大根ときゅうりのおかか和え (大根・人参・きゅうり・かつお節) 【鰹だし・醤油・食塩・調合油・薄力粉】	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 大根・きゅうりのやわらか煮	ミルク
5・19 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	さつまいもご飯又はおじや みそ汁(小松菜・しめじ・麩) 大豆のかき揚げ (大豆・しらす・玉ねぎ・人参・青のり) オレンジ 【料理酒・みりん・食塩・煮干しだし・味噌・薄力粉・調合油・上白糖・きなこ】	ミルク マカロニきなこ	おかゆ みそ汁(汁のみ) しらす・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 さつまいものやわらか煮	ミルク
6・20 (火) 	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく) 豆腐サラダ(きゅうり・トマト) バナナ 【バター・薄力粉・スキムミルク・食塩・ケチャップ・ソース・調合油・上白糖】	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
7・21 (水)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ おでん風煮込み(大根・人参) 魚のあかね焼き(かじき) りんご 手作りふりかけ (しらす・かつお節・ごま・青のり) 【鰹だし・醤油・食塩・みりん・調合油・ケチャップ・料理酒・上白糖】	ミルク ピザトースト (チーズ・玉ねぎ・ピーマン)	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・大根・人参のとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
8・22 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁(じゃが芋・しいたけ・ねぎ) 鶏肉のごまみそ焼き 野菜サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・もやし・コーン) 【鰹だし・食塩・醤油・味噌・みりん・調合油・薄力粉・きなこ】	ミルク きなこクッキー	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・じゃが芋・キャベツのとろとろ煮 人参・きゅうりのやわらか煮 	ミルク
9 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 貝だくさんスープ (豚肉・しいたけ・人参・白菜・もやし) さつまいものレモン煮 バナナ 【調合油・食塩・醤油・片栗粉・上白糖・ごま油】	ミルク しらすごはん 又はおじや (精白米・しらす・小松菜・人参・かつお節・ごま)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・人参・白菜のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク





# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2022年 12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	ツナそぼろ丼 (精白米・ツナ・玉ねぎ・人参・しょうが) すまし汁(玉ねぎ・わかめ・麩) こぶき芋(じゃが芋) 【調合油・上白糖・みりん・料理酒・醤油・鰹だし・食塩】	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 じゃがいものやわらか煮	ミルク
12・26 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも	ハヤシライス (精白米・豚肉・にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト) ブロッコリーとツナのサラダ みかん 【調合油・バター・薄力粉・食塩・上白糖・ケチャップ・ソース・オリーブ油・醤油・ホットケーキミックス・牛乳】	ミルク メロンパン風トースト (食パン・レモン汁)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・ブロッコリー・人参のとろとろ煮 つぶしみかん	ミルク
13・27 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	煮込みうどん (鶏肉・ほうれん草・ねぎ) さつまいものミルク煮 りんご 【鰹だし・味噌・みりん・醤油・食塩・上白糖・バター・牛乳・ケチャップ】	ミルク ケチャップピラフ 又はおじや (精白米・鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン)	うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) 鶏ささみ・さつまいもの煮つぶし りんごのやわらか煮	ミルク
14・28 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	麻婆豆腐丼 (精白米・豆腐・豚肉・人参・ねぎ・にんにく・しょうが) すまし汁(白菜・しいたけ・麩) オレンジ 【味噌・醤油・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・鰹だし・食塩・ホットケーキミックス・牛乳】	ミルク チーズ蒸しパン (チーズ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・白菜のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク
23 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク 	バターライス又はおじや 鶏肉のから揚げ(鶏肉・しょうが) じゃがいもスティック コールスローサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・コーン・レモン汁) ブロッコリーとツナのサラダ 【醤油・バター・料理酒・片栗粉・調合油・米酢・食塩・ホットケーキミックス・牛乳】	ミルク 蒸しパン・いちご <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">△クリスマス献立</div>	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・人参・コーンのとろとろ煮 キャベツ・ブロッコリーのやわらか煮 	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

## 【おなかをこわした時の食事】

### ◎食事のポイント◎

- \* 消化の良い食品で柔らかく煮る
- \* 温かく調理したものを与える
- \* 1回分の食事量を減らし、数回に分ける
- \* 水分補給には野菜スープや麦茶、湯冷ましなどを体調を見ながら与える
- \* 牛乳・乳製品は控える

### ◎消化の良い食べ物を◎

急性の下痢では、1週間程度は食事の内容に気を配ると良いでしょう。  
おじややうどんだとたんぱく質(卵・肉など)とビタミン類(野菜)も一緒に煮込んで摂取できるのでオススメです♪  
バナナやすりおろしたりんごもおいしいですね。

## おなかをこわしているけれど・・・

様子をみていい場合



- ・ 発熱なし
- ・ 食欲あり
- ・ 機嫌が良い

早めの診察が必要な時



- ・ 高熱 ※嘔吐、下痢を繰り返す
- ・ 腹痛 (下痢がひどい)
- ・ 機嫌が悪い
- ・ 顔色が悪い ※個人差があります



23日はクリスマス献立です♪  
おやつには蒸しパンといちごの提供を予定しています😊  
お楽しみに!

