



保育園離乳食献立表(0歳児)



2023年 2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 にんじん	固がゆ おでん風煮込み(大根・人参) 魚のみそ漬け焼き(さわら) もやしとわかめのナムル (もやし・人参・わかめ) <small>【鰹だし・醤油・食塩・みりん・味噌・上白糖・米酢・ごま油・ホットケーキミックス・バター・牛乳】</small>	ミルク ロッククッキー (コーンフレーク)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・人参・大根のとろとろ煮 じゃが芋のやわらか煮	ミルク
2・16 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ すまし汁(かぶ・葉・麩) 豚肉の味噌炒め (豚肉・人参・しいたけ・ピーマン) オレンジ <small>【鰹だし・醤油・食塩・料理酒・調合油・味噌・上白糖】</small>	ミルク フリフリポテト(青のり味) (じゃが芋・青のり)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・人参・ピーマンのとろとろ煮 かぶのやわらか煮	ミルク
3 (金)	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 <small>(豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが・グリーンピース)</small> 豆腐サラダ(豆腐・きゅうり・トマト) バナナ <small>【調合油・ケチャップ・上白糖・ソース・食塩・醤油・米酢・ごま油・牛乳】</small>	 ミルク おに蒸しパン (さつまいも)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 きゅうり・トマトのやわらか煮	ミルク
4・18 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ すまし汁(麩・わかめ) 魚の西京焼き(かじき) 塩きんぴら (じゃが芋・人参・玉ねぎ) <small>【鰹だし・醤油・食塩・料理酒・味噌・みりん・上白糖・ごま油】</small>	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・じゃが芋のとろとろ煮 玉ねぎ・人参のやわらか煮	ミルク
6・20 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	かぼちゃほうとう風うどん <small>(うどん・豚肉・かぼちゃ・しめじ・ねぎ)</small> ブロッコリー オレンジ <small>【醤油・みりん・味噌・鰹だし・上白糖】</small>	ミルク 高野豆腐のそぼろご飯 又はおじや <small>(鶏ひき肉・人参・高野豆腐)</small>	うどんのやわらか煮 (かぼちゃのせ) 麩のとろとろ煮 ブロッコリー・人参のやわらか煮	ミルク
7・21 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) 魚の竜田揚げ(トマト添え) (かじき・しょうが・にんにく) ほうれん草のおひたし (ほうれん草・もやし・ごま) <small>【煮干しだし・味噌・上白糖・醤油・片栗粉・調合油】</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・ほうれん草のとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
8・22 (水)	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 <small>(鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく)</small> にんじんときゅうりのサラダ みかん <small>【バター・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・醤油・米酢・上白糖】</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・人参のとろとろ煮 つぶしみかん	ミルク
9 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 貝だくさんスープ <small>(豚肉・しいたけ・人参・白菜・もやし)</small> さつまいものレモン煮 バナナ <small>【調合油・食塩・醤油・料理酒・片栗粉・上白糖・ごま油】</small>	ミルク しらすのませご飯 又はおじや <small>(しらす・小松菜・人参・ごま・かつお節)</small>	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・さつまいも・白菜・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)



2023年 2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 (金)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ すまし汁(ほうれん草・しめじ・麩) 豚肉の生姜焼き (豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが) トマト 【鰹だし・醤油・食塩・上白糖・みりん・調合油】	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・ほうれん草・人参のとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
13・27 (月)	ミルク またはお茶 チーズ	コーンごはんやおじや 鶏肉のケチャップ焼き(トマト添え) (鶏肉・トマト) ブロッコリーのおかか和え オレンジ 【料理酒・醤油・バター・食塩・ケチャップ・調合油・ホットケーキミックス・上白糖・牛乳】	ミルク きなこスコーン	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ブロッコリーのとろとろ煮 コーンと人参のやわらか煮	ミルク
14・28 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ のっぺい汁 (鶏肉・大根・人参・里芋・ねぎ) 魚のバター醤油焼き(鮭) りんご 【鰹だし・醤油・料理酒・食塩・片栗粉・薄力粉・バター・薄力粉・上白糖】	ミルク バレンタインクッキー	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・大根・人参のとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク 
17 (金)	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 (豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが・グリーンピース) 豆腐サラダ(豆腐・きゅうり・トマト) バナナ 【調合油・ケチャップ・上白糖・ソース・食塩・醤油・米酢・ごま油・牛乳】	ミルク さつまいも蒸しパン	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 きゅうり・トマトのやわらか煮	ミルク
24 (金)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ すまし汁(ほうれん草・しめじ・麩) 豚肉の生姜焼き (豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが) トマト 【鰹だし・醤油・食塩・上白糖・みりん・調合油】	ミルク スイートポテト (さつまいも)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・ほうれん草・人参のとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
25 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	ツナピラフやおじや (ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン) わかめスープ(わかめ・玉ねぎ・ごま) バナナ 【食塩・醤油・調合油】	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参・ピーマンのとろとろ煮 つぶしバナナ	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

時短におススメ! 「取り分け離乳食」

おとなのご飯から取り分けて作るから一緒に作れてラクチン!

食材選びが大切

食べやすい食材・旬のものを選ぶ!
辛みや脂肪分の多いもの(お惣菜など)は控えて

取り分けやすいメニューを

煮物や汁物など、油分控えめ・食材が多い料理がおすすめ
刺身は茹でたり、ソテーしてあげればOK!

「薄味」になるように

おとな用の味付けをする前に取り分け!
味付け後に取り分けする場合は、だしや野菜スープを足して薄めて

硬さや大きさを工夫

少しかたいかな?と感じたら電子レンジでやわらかく♪



みんなで同じ食事を食べて、
楽しい時間を過ごしましょう!
食べられる食材が増えたり
「食べること」への興味もグンと
広がりますよ♪

