



保育園離乳食献立表(0歳児)



2023年 3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 麩ラスク | 煮込みうどん (うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ) さつまいもの甘煮 オレンジ (鰹だし・味噌・みりん・しょうゆ・食塩・上白糖) | ミルク 和風ツナおにぎり 又はおじゃ 又はおじゃ (精白米・ツナ・青のり) | うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) 鶏ささみ・さつまいものとろとろ煮 つぶしみかん | ミルク |
| 2・16 (木) | ミルク またはお茶 さつまい | 固がゆ(精白米) おでん風煮込み(大根・人参) 魚のみそ焼き(カジキ・ねぎ) きゅうりのもみこみ (きゅうり・もやし・わかめ・ごま) (鰹だし・醤油・食塩・みりん・味噌・米酢・上白糖・ホットケーキミックス・きなこ・調合油) | ミルク きな粉蒸しパン | おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・人参・大根のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 | ミルク |
| 3 (金) | ミルク またはお茶 じゃが芋  ひなまつり献立  | そばろちらし寿司 (精白米・鶏ひき肉・人参・グリーンピース) すまし汁(豆腐・ほうれん草・花麩) トマト バナナ (米酢・上白糖・食塩・調合油・鰹だし・醤油・みりん・料理酒) | ミルク スティック食パン いちご  | おかゆ すまし汁(汁のみ) 豆腐・ほうれん草・麩のとろとろ煮 つぶしバナナ | ミルク  |
| 4・18 (土) | ミルク またはお茶 にんじん | 固がゆ(精白米) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麩) 魚のムニエル(カジキ) ジャーマンポテト(じゃが芋・玉ねぎ) (煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・調合油) | ミルク チーズ | おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・じゃが芋のとろとろ煮 人参・玉ねぎのやわらか煮 | ミルク |
| 6・20 (月) | ミルク またはお茶 麩ラスク | 固がゆ(精白米) 野菜スープ(汁のみ) 酢豚 (豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) ほうれん草のナムル(わかめ) (食塩・調合油・ケチャップ・上白糖・醤油・米酢・片栗粉・ごま油・寒天・レモン汁) | ミルク りんごゼリー(果肉入り) | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・大根・人参のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 | ミルク |
| 7 (火) | ミルク またはお茶 じゃが芋 | 固がゆ(精白米) 魚の塩焼き(鮭) 卵焼き ブロッコリーのおかか和え みかん (食塩・上白糖・醤油・調合油) | ミルク バナナヨーグルト (ヨーグルト・バナナ) | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鮭・ブロッコリーのとろとろ煮 つぶしみかん | ミルク |
| 8・22 (水) | ミルク またはお茶 にんじん | 麻婆豆腐丼 (精白米・豚ひき肉・豆腐・人参・しょうが・にんにく・ねぎ) すまし汁(白菜・えのき・人参) 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) | ミルク スイートポテト (さつまい) | おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩のとろとろ煮 白菜・人参のやわらか煮 | ミルク |
| 9 (木) | ミルク またはお茶 さつまい | 固がゆ(精白米) みそ汁(しめじ・わかめ・玉ねぎ) 魚のあかね焼き(かじき) 肉じゃが (豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース) (煮干しだし・味噌・調合油・ケチャップ・醤油・上白糖・鰹だし・みりん・薄力粉・片栗粉) | ミルク かぼちゃ棒 | おかゆ みそ汁(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 |
| 10・31 (金) | ミルク またはお茶 じゃがいも | 固がゆ(精白米) 野菜のケチャップ煮 (鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく) ほうれん草のサラダ (ほうれん草・キャベツ・コーン) みかん (鰹だし・醤油・みりん・味噌・片栗粉・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・食塩) | ミルク 麩ラスク | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 じゃが芋・ほうれん草のやわらか煮 | ミルク |
| 11・25 (土) | ミルク またはお茶 にんじん | 魚のかば焼き丼 (精白米・かじき・しょうが・きゅうり・ごま・のり) すまし汁(玉ねぎ・人参・わかめ) バナナ (片栗粉・調合油・上白糖・醤油・みりん・料理酒・鰹だし・食塩) | ミルク チーズ | おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・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)

2023年 3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 |
| 13・27 (月) | ミルク またはお茶 麩ラスク | ミートソーススパゲッティ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・チーズ) さつまいものサラダ (さつまいも・きゅうり・ヨーグルト) オレンジ (調合油・食塩・ソース・ケチャップ・ごま油・食塩・醤油) | ミルク しらすのませごはん 又はおじゃ <small>(精白米・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・人参のとろとろ煮 玉ねぎ・さつまいものやわらか煮 | ミルク |
| 14・28 (火) | ミルク またはお茶 さつまいも | 固がゆ(精白米) すまし汁(ほうれん草・麩) 魚のみそ煮(さば・しょうが) 春雨炒め (春雨・豚肉・人参・ピーマン) <small>(鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・ごま油・バター・ホットケーキミックス・牛乳・グラニュー糖)</small> | ミルク メロンパン風トースト (食パン・レモン汁) | おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・ほうれん草のとろとろ煮 人参・ピーマンのやわらか煮 | ミルク |
| 17 (金) | ミルク またはお茶 じゃが芋 | そばろちらし寿司 (精白米・鶏ひき肉・人参・グリーンピース) すまし汁(豆腐・ほうれん草・麩) トマト バナナ (米酢・上白糖・食塩・調合油・鰹だし・醤油・みりん・料理酒) | ミルク スティック食パン | おかゆ すまし汁(汁のみ) 豆腐・ほうれん草・麩のとろとろ煮 つぶしバナナ | ミルク |
| 23 (木) | ミルク またはお茶 さつまいも | 固がゆ(精白米) みそ汁(しめじ・わかめ・玉ねぎ) 魚のあかね焼き(かじき) 肉じゃが <small>(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース) (煮干しだし・味噌・調合油・ケチャップ・醤油・上白糖・鰹だし・みりん・薄力粉・片栗粉)</small> | ミルク ~おめでとうおやつ~ 麩ラスク・バナナ | おかゆ みそ汁(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 |
| 24 (金) | ミルク またはお茶 じゃが芋 | ~おめでとう献立~ おにぎり(わかめ・和風ツナ) 又は固がゆ 鶏肉のから揚げ(鶏もも肉・しょうが) ポテト コーンバターソテー ブロッコリー バナナ (食塩・醤油・料理酒・片栗粉・調合油・上白糖・バター) | ミルク りんご | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・ブロッコリーのとろとろ煮 つぶしバナナ煮 | ミルク |
| 29 (火) | ミルク またはお茶 にんじん | ロールパン ミルクスープ (玉ねぎ・じゃが芋・牛乳) チーズハンバーグ (豚ひき肉・玉ねぎ・チーズ) キャベツのコールスロー (キャベツ・人参・きゅうり・コーン) (食塩・片栗粉・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・米酢・鰹だし) | ミルク 高野豆腐のそばろご飯 又はおじゃ <small>(精白米・高野豆腐・人参・鶏ひき肉)</small> | パン粥 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・人参のとろとろ煮 キャベツ・きゅうりのやわらか煮 | ミルク |
| 30 (木) | ミルク またはお茶 麩ラスク | かぼちゃほうとう風うどん (うどん・かぼちゃ・豚肉・ねぎ) ブロッコリーのツナ和え りんご (鰹だし・醤油・みりん・味噌・上白糖・ごま油) | ミルク 中華ごはん 又はおじゃ <small>(精白米・豚ひき肉・人参)</small> | うどんのやわらか煮 (かぼちゃのせ) ブロッコリーのやわらか煮 りんごのすりおろし | 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 ※献立は予告なく変更する場合があります

【おやつ役割】

子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食することができません。
そのため、足りない栄養をおやつで補います。

楽しく食べるための3つのポイント

①時間

おやつは1日1~2回、時間を決めてあげましょう。

②量

おやつの量の目安は、子どもの片手のひら分です。

③内容

おやつは栄養を満たす補助食です。菓子やジュースに偏らないように、内容を考えましょう。

