



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2023年 4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 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) みそ汁(わかめ・麩) 魚のムニエル(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)</small> 【煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・調合油・醤油・上白糖・みりん・鰹だし】	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
3・17 (月)	ミルク またはお茶 じゃがいも	わかめご飯又はおじや (精白米・わかめ・ごま) すまし汁(玉ねぎ・麩) 魚のみそ焼き(かじき) ブロッコリーのバターソテー (ブロッコリー・コーン) 【鰹だし・醤油・食塩・味噌・料理酒・上白糖・調合油・バター】	ミルク ジャムサンド <small>(食パン・いちごジャム)</small>	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・ブロッコリーのとろとろ煮 たまねぎのやわらか煮	ミルク
4・18 (火)	ミルク またはお茶 さつまいも	マーボー豆腐丼 <small>(精白米・豆腐・豚ひき肉・人参・しょうが・にんにく)</small> すまし汁(春キャベツ・麩・わかめ) トマト 【味噌・醤油・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・鰹だし・食塩】	ミルク チーズ蒸しパン <small>(ホットケーキミックス・牛乳・チーズ)</small>	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・キャベツ・人参のとろとろ煮 トマトの煮つぶし	ミルク
5・19 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	煮込みうどん <small>(うどん・鶏もも肉・ほうれん草・ねぎ)</small> フライドさつまいも バナナ 【鰹だし・味噌・みりん・醤油・食塩・調合油・バター】	ミルク ツナピラフ 又はおじや <small>(精白米・ツナ・人参・コーン)</small>	うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) 麩・さつまいものとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
6・20 (木)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ(精白米) すまし汁(えのき・人参・麩) 豚肉のトマト煮 <small>(豚肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト)</small> きゅうりともやしのナムル(ごま) 【鰹だし・醤油・食塩・調合油・ケチャップ・上白糖・ごま油・バター】	ミルク ホットケーキ <small>(ホットケーキミックス・牛乳)</small>	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎ・トマトのとろとろ煮 きゅうり・人参のやわらか煮	ミルク
7・21 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) 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> ブロッコリー オレンジ 【バター・薄力粉・食塩・ケチャップ・ソース・上白糖】	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・玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリー・人参のやわらか煮	ミルク 
8・22 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	ケチャップピラフ又はおじや <small>(精白米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン)</small> 野菜スープ(玉ねぎ・わかめ・麩) のり塩ポテト(じゃが芋・青のり) 【バター・食塩・調合油】	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮	ミルク
10・24 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ツナそぼろ丼 <small>(精白米・ツナ缶・玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース)</small> すまし汁(ほうれん草・人参・麩) オレンジ 【調合油・上白糖・みりん・料理酒・醤油・鰹だし・食塩・薄力粉・片栗粉】	ミルク かぼちゃ棒 (かぼちゃ)	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草・人参のやわらか煮	ミルク






# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2023年 4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
11・25 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) シチュー (豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参) 魚の磯辺ムニエル (鮭・青のり) バナナ 【調合油・バター・薄力粉・牛乳・スキムミルク・食塩・醤油・みりん・鹽だし】	ミルク 炊き込みご飯おにぎり 又はおじや (精白米・鶏ひき肉・しめじ・人参)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鮭・じゃが芋・人参・玉ねぎののり煮 つぶしバナナ	ミルク
12・26 (水)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ(精白米) みそ汁(豆腐・なめこ) 大豆とアスパラのかき揚げ (大豆・しらす・玉ねぎ・人参・アスパラ・青のり) 春雨の酢の物 (春雨・きゅうり・人参・もやし) 【煮干しだし・味噌・薄力粉・調合油・上白糖・穀物酢・醤油】	ミルク マカロニきなこ (マカロニ・きなこ)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・アスパラ・人参ののり煮 玉ねぎ・きゅうりのやわらか煮	ミルク
13・27 (木)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ(精白米) 野菜のケチャップ煮 (豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・にんにく) 豆腐サラダ (豆腐・きゅうり・トマト) オレンジ 【バター・食塩・ソース・ケチャップ・醤油・穀物酢・上白糖・ごま油】	ミルク スナツ麩 (麩・青のり・チーズ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・人参ののり煮 トマトのやわらか煮	ミルク
14・28 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) みそ汁(春キャベツ) 魚のあかね焼き(かじき) ほうれん草のナムル (ほうれん草・もやし・人参) 手作りふりかけ (しらす・かつお節・ごま・青のり) 【煮干しだし・味噌・調合油・ケチャップ・みりん・醤油・上白糖・料理酒・ごま油】	ミルク さつまいもの甘煮 (さつまいも)	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・ほうれん草ののり煮 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 ※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

## 保育園の給食の様子



手づかみで食べることを大切に  
“自分で食べたい!”  
という気持ちを育てます



食事前には手を洗います



声をかけ噛むことを  
促します



食事の準備中には手遊びを  
したり、本を読んだりして、  
楽しく過ごしています



心地良い環境の中で食べる楽しさを感じていけるよう、ご家庭と連携をとりながら  
一人ひとりのペースで進めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



～旬食材のお知らせ～

12・26日に旬食材のアスパラを提供します。お楽しみに😊