



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2023年 6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(精白米) 野菜スープ(しめじ・玉ねぎ) 鶏肉のケチャップ焼き(鶏もも肉) コールスローサラダ (キャベツ・人参・コーン・レモン汁) 【食塩・ケチャップ・植物性油脂・上白糖・酢・バター】	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎのとろとろ煮 キャベツ・人参のやわらか煮	ミルク
2・16 (金)	ミルク またはお茶 じゃがいも	ツナトマトスパゲッティ (スパゲッティ・ツナ・玉ねぎ・人参・粉チーズ) さつまいもサラダ (さつまいも・きゅうり・ヨーグルト) オレンジ 【植物性油脂・食塩・ソース・ケチャップ・醤油・上白糖・鰹だし】	ミルク 高野豆腐のそぼろご飯 又はおじゃ (精白米・鶏ひき肉・高野豆腐・人参)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎ・さつまいものとろとろ煮 きゅうりと人参のヨーグルト和え	ミルク
3・17 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	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 (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・食塩・薄力粉・植物性油脂・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・じゃが芋のとろとろ煮 玉ねぎ・人参のやわらか煮	ミルク
5・19 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) みそ汁(かぼちゃ・絹さや) ひじき入り炒り豆腐 (豆腐・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ひじき・グリーンピース) トマト 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・植物性油脂・醤油・上白糖・料理酒・食塩・片栗粉】	ミルク スキムもち (スキムミルク・きなこ)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・かぼちゃ・人参のとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
6・20 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	肉みそうどん (うどん・しょうが・鶏ひき肉・玉ねぎ・きゅうり・トマト) かぼちゃの甘煮 オレンジ 【鰹だし・植物性油脂・料理酒・上白糖・醤油・味噌・食塩】	ミルク しらすのませご飯 又はおじゃ (精白米・しらす・小松菜・人参・ごま・かつお節)	うどんのやわらか煮 (トマトのせ) 鶏ささみ・かぼちゃのとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク
7・21 (水)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ(精白米) すまし汁(じゃが芋・人参・わかめ) 魚のごまみそ和え (かじき・しょうが・ごま) ほうれん草のナムル (ほうれん草・人参・もやし) 【鰹だし・醤油・食塩・料理酒・片栗粉・植物性油脂・味噌・上白糖】	ミルク ジャムサンド (食パン・いちごジャム)	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・ほうれん草のとろとろ煮 じゃがいも・人参のやわらか煮	ミルク
8・22 (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 (鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく) 豆腐サラダ (豆腐・きゅうり・トマト) バナナ 【バター・薄力粉・スキムミルク・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・醤油・酢・上白糖】	ミルク あじさい寒天 (りんごジュース・ぶどうジュース・粉寒天)	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 きゅうりとトマトのやわらか煮	ミルク
9・23 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) 野菜スープ(春雨・人参) ひじきと豆腐のハンバーグ (豆腐・ひじき・鶏ひき肉・玉ねぎ) キャベツのごまサラダ (キャベツ・きゅうり・ごま) 【醤油・植物性油脂・片栗粉・食塩・鰹だし・上白糖・酢】	ミルク かぼちゃ棒 (ホットケーキミックス・かぼちゃ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・玉ねぎのとろとろ煮 キャベツ・きゅうりのやわらか煮	ミルク



# 保育園離乳食献立表(0歳児)

2023年 6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(精白米) 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) 【鰹だし・醤油・食塩・料理酒・味噌・みりん・上白糖・植物性油脂】	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
12・26 (月)	ミルク またはお茶 じゃがいも 	固がゆ(精白米) すまし汁(ほうれん草・人参・麩) 魚のあかね焼き(かじき) 大根のそぼろ煮 (大根・鶏ひき肉・いんげん) 【鰹だし・醤油・食塩・植物性油脂・ケチャップ・上白糖・料理酒・みりん】	ミルク さつまいもの甘煮 (さつまいも)	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・ほうれん草のとろとろ煮 大根・人参のやわらか煮	ミルク
13・27 (火)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ(精白米) すまし汁(豆腐・しめじ・わかめ) 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・植物性油脂・牛乳】	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) 豆腐・人参・ピーマンのとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
14・28 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	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) みそ汁(玉ねぎ・人参・えのき) バナナ 【片栗粉・植物性油脂・上白糖・みりん・料理酒・煮干しだし・味噌・牛乳】	ミルク 枝豆とチーズの蒸しパン (ホットケーキミックス・枝豆・チーズ)	おかゆ みそ汁(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
29 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) にぎり揚げ (豚ひき肉・えのき・ピーマン・人参・しょうが・ごま) ブロッコリーとツナのサラダ (ブロッコリー・ツナ) オレンジ 【料理酒・醤油・片栗粉・植物性油脂・食塩】	ミルク メロン 	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・ピーマン・人参のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク
30 (金)	ミルク またはお茶 じゃがいも	食パン 野菜スープ (じゃが芋・玉ねぎ・人参) 魚のソテー(ブロッコリー添え) (鮭・玉ねぎ・ブロッコリー) バナナ 【食塩・味噌・みりん】	ミルク 味噌焼きおにぎり 又はおじゃ (精白米・ごま)	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 鮭・じゃが芋・玉ねぎのとろとろ煮 つぶしバナナ 	ミルク

※9~11カ月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

## やってみよう! 手づかみ食べ!

### \* 自分で食べる喜びを知り、食べる意欲がわく \*

自分の手を自由に使って食べられるというのはすごく楽しいことですね♪  
楽しいことで食べる意欲につながっていきます。

### \* どのぐらい口に入れれば良いかわかる \*

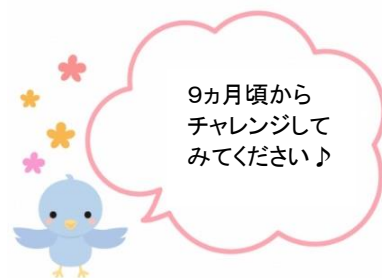
最初のうちはどんどん口に入れてしまいますが、だんだんと適量を覚えていきます。

### \* 握ったり、かんだりする練習になる \*

自分でつかみ、口に入れることで、握る力やかむ力の調整を学びます。

### \* 感触や安全性を確かめることができる \*

その食べ物のかたさや、どの程度握ったらつぶれるのか、熱いのか冷たいのかななどを  
直接触れることで確認していきます。



今月の旬食材は枝豆・メロンです♪お楽しみに😊