



保育園離乳食献立表(0歳児)



2023年 7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 さつまいも	固がゆ (精白米) すまし汁 (麩・わかめ) ポークチャップ (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) こぶき芋 (じゃが芋) 【鰹だし・醤油・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ】	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 麩・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋のやわらか煮	ミルク
3・31 (月)	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) ほうれん草とツナのおひたし (ほうれん草・ツナ・のり) オレンジ 【鰹だし・料理酒・上白糖・醤油・植物性油脂・味噌・食塩・ケチャップ・バター】	ミルク ケチャップピラフ 又はおじや (精白米・玉ねぎ・人参・コーン)	うどんのやわらか煮 (麩・トマトのせ) ほうれん草のやわらか煮 人参のやわらか煮	ミルク
4・18 (火)	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 (鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) ブロッコリーとツナのサラダ (ブロッコリー・ツナ) キウイフルーツ 【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・上白糖】	ミルク スナツ麩 (麩・粉チーズ・青のり)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク 
5・19 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ (精白米) レモンチキン (ブロッコリー添え) (鶏もも肉・ブロッコリー) 人参ときゅうりのサラダ (ごま) オレンジ 【料理酒・薄力粉・バター・醤油・上白糖・みりん・レモン汁・植物性油脂】	ミルク 蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・人参のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク
6・20 (木)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ (精白米) みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目煮 (豆腐・人参・玉ねぎ・しいたけ・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・みりん・醤油・上白糖・バター】	ミルク スコーン (ホットケーキミックス・牛乳)	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 絹豆腐・人参・白菜のとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
7 (金)	ミルク またはお茶 にんじん <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">七夕献立</div>	固がゆ (精白米) 七夕すまし汁 (そうめん・にんじん・しめじ) 魚のごまみそ揚げ (かじき・しょうが・ごま) キャベツとほうれん草の磯和え (キャベツ・ほうれん草・のり) 【鰹だし・醤油・食塩・料理酒・片栗粉・植物性油脂・味噌・上白糖・粉寒天】	ミルク 七夕フルーツポンチ (バナナ・ぶどうジュース)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) かじき・人参・ほうれん草のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 
8・22 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ (精白米) みそ汁 (玉ねぎ・麩) 魚の塩焼き (かじき) じゃが芋のそぼろ炒め (豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース) 【煮干しだし・味噌・食塩・料理酒・醤油・上白糖・植物性油脂】	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
10・24 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも 	固がゆ (精白米) みそ汁 (かぼちゃ・おくら) 魚のあかね焼き (鮭) ひじきサラダ (ひじき・春雨・人参・きゅうり・ごま) 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・ケチャップ・醤油・上白糖・料理酒・みりん・酢】	ミルク もも 	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鮭・かぼちゃのとろとろ煮 人参・きゅうりのやわらか煮	ミルク
11・25 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	冷やしうどん (うどん・鶏もも肉・ほうれん草・ねぎ) さつまいものミルク煮 (さつまいも・牛乳) キウイフルーツ 【上白糖・醤油・鰹だし・料理酒・みりん・食塩・バター・植物性油脂】	ミルク しらすのまぜご飯 又はおじや (精白米・しらす・小松菜・人参・かつお節・ごま)	うどんのやわらか煮 絹豆腐・ほうれん草のとろとろ煮 さつまいものやわらか煮	ミルク



保育園離乳食献立表(0歳児)





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
12・26 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	食パン コトコトポトフ (じゃが芋・人参・大根・玉ねぎ) 鶏肉の香草焼き(トマト添え) (鶏肉・トマト) オレンジ 【食塩・薄力粉・パン粉・植物性油脂・醤油・みりん・料理酒】	ミルク 野菜おじゃ <small>(精白米・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・かつお節)</small>	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・トマトのとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮	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 <small>(豚肉・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・コーン・にんにく)</small> 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・ケチャップ・ソース・上白糖・醤油・酢】	ミルク 麩ラスク(麩)	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 きゅうり・トマトのやわらか煮	ミルク
14・28 (金)	ミルク またはお茶 じゃがいも	魚のかば焼き丼 <small>(精白米・かじき・しょうが・きゅうり・ごま・のり)</small> みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ) かぼちゃの甘煮 【片栗粉・植物性油脂・上白糖・醤油・みりん・料理酒・煮干しだし・味噌】	ミルク すいか	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・かぼちゃのとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク
21 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) <small>そうめん入りすまし汁(そうめん・にんじん・しめじ)</small> 魚のごまみそ揚げ(かじき・しょうが・ごま) キャベツとほうれん草の磯和え (キャベツ・ほうれん草・のり) 【鰹だし・醤油・食塩・料理酒・片栗粉・植物性油脂・味噌・上白糖・粉寒天】	ミルク フルーツポンチ (バナナ・ぶどうジュース)	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・人参・ほうれん草のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク
29 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	ツナピラフ (精白米・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) フライドさつまいも 【食塩・醤油・植物性油脂】	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・人参・ピーマンのとろとろ煮 さつまいものやわらか煮	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



【水分補給はこまめに行いましょう!】



どんな水分を与えたらいいの?

梅雨が明けると一気に暑くなりますね。自分の状況を訴えられない赤ちゃんには特に、積極的な水分補給を心がけましょう。体重に占める水分が60%の大人に対し、赤ちゃんは70～80%にもなります。大人と赤ちゃんの汗腺(汗を出すところ)は同じ量。赤ちゃんの方が密度が高くなり汗っかきです。汗の量、おしっこの量をよく見て脱水を予防しましょう♪

白湯・麦茶がおすすめです☺️イオン飲料は糖質が高いため消化機能が未熟な赤ちゃんには負担がかかります。



7月7日



7日は七夕すまし汁・七夕フルーツポンチの提供を予定しています♪
お楽しみに!

7月は旬の食材もたくさん!
オクラ・ズッキーニ・もも・すいかの提供を予定しています♪

嫌がったらどうしたらいいの?



無理に飲ませなくて大丈夫です♪
白湯を嫌がったら麦茶に変えてみたり、母乳やミルクでも大丈夫です。また、離乳食が進んでいる際は、汁ものを薄めて飲ませることもおすすめです! 赤ちゃんに合ういろいろな方法を探ってみ