



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2023年 8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・29 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) 魚の磯辺ムニエル(トマト添え) (鮭・青のり・トマト) 肉じゃが (豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース) キウイフルーツ 【食塩・薄力粉・バター・植物性油脂・醤油・上白糖・みりん・鰹だし】	ミルク 豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス・豆腐)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鮭・玉ねぎ・トマトのとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮	ミルク
2・30 (水)	ミルク またはお茶 じゃが芋	ツナの炊き込みご飯やおじゃ (精白米・ツナ・人参・青のり) すまし汁(さつまいも・ねぎ) 鶏肉のみそ焼き(ブロッコリー添え) (鶏肉・ごま・ブロッコリー) トマト 【醤油・上白糖・みりん・料理酒・鰹だし・植物性油脂】	ミルク チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・チーズ)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・さつまいものとろとろ煮 ブロッコリー・トマトのやわらか煮	ミルク
3・31 (木)	ミルク またはお茶 さつまい	ロールパン かぼちゃのポタージュ (かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳) 魚のケチャップ焼き (鮭・玉ねぎ・チーズ) バナナ 【食塩・ケチャップ・醤油・上白糖・植物性油脂】	ミルク 中華ごはん やおじゃ (精白米・豚ひき肉・人参)	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 鮭・玉ねぎ・かぼちゃのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク 
4・18 (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 (鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) ほうれん草とツナのサラダ (ほうれん草・ツナ・コーン) オレンジ 【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・酢・上白糖】	ミルク 麩ラスク(麩)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・じゃが芋・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
5・19 (土)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) すまし汁(ねぎ・わかめ・麩) 魚のみそ焼き(かじき・ねぎ) じゃが芋きんぴら (じゃが芋・玉ねぎ・人参) 【鰹だし・醤油・食塩・味噌・植物性油脂・上白糖】	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(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
7・21 (月) 	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ(精白米) みそ汁(しめじ・人参・ほうれん草) 湯豆腐(豆腐・大根・ねぎ) キャベツのしらす和え (キャベツ・人参・しらす) 【煮干しだし・味噌・醤油・みりん・鰹だし・植物性油脂・酢・上白糖・食塩】	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) 絹豆腐・人参・ほうれん草のとろとろ煮 キャベツ・しらすのやわらか煮	ミルク
8・22 (火)	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ(精白米) みそ汁(えのき・玉ねぎ) 魚のあかね焼き(鮭) ほうれん草のソテー (ほうれん草・コーン) 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・ケチャップ・醤油・上白糖・みりん・料理酒・バター・食塩・酢】	ミルク 冷やしうどん (うどん・鶏ささみ・きゅうり・もやし)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・ほうれん草・人参のとろとろ煮 玉ねぎのやわらか煮	ミルク
9・23 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	コーンごはんやおじゃ (精白米・コーン) すまし汁(ほうれん草・えのき・麩) 鶏肉のソテー(トマト添え) (鶏肉・トマト) もやしとわかめのナムル (もやし・わかめ・きゅうり・人参) 【料理酒・醤油・バター・食塩・鰹だし・ケチャップ・上白糖・植物性油脂・酢】	ミルク バナナ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・ほうれん草のとろとろ煮 きゅうり・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 8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 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ビビンバ丼 <small>(精白米・豚肉・しょうが・にんにく・ごま・ほうれん草・もやし・人参)</small> わかめスープ(わかめ・玉ねぎ) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 【味噌・醤油・上白糖・植物性油脂・酢・食塩・いちごジャム】	ミルク 10日 さつま芋の甘煮 24日 ジャムサンド (食パン)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ほうれん草のとろとろ煮 かぼちゃ・人参のやわらか煮	ミルク
12・26 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋	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) 【ケチャップ・バター・食塩・植物性油脂】	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・人参の煮つぶし	ミルク
14・28 (月)	ミルク またはお茶 さつま芋	タコライス <small>(精白米・豚ひき肉・玉ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト・チーズ)</small> 野菜スープ(玉ねぎ・人参・しめじ) オレンジ 【ソース・ケチャップ・上白糖・片栗粉・食塩・薄力粉・バター】	ミルク さくさくクッキー	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・キャベツ・人参のとろとろ煮 玉ねぎ・トマトのやわらか煮	ミルク
15 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	冷やし鶏わかめうどん <small>(うどん・鶏肉・わかめ・ほうれん草・ねぎ)</small> フライドさつま芋 バナナ 【鰹だし・醤油・料理酒・みりん・食塩・植物性油脂】	ミルク ツナの炊き込みご飯 又はおじや <small>(精白米・ツナ缶・しめじ・人参)</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
16 (水)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ(精白米) すまし汁(冬瓜・麩・小松菜) 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) 【鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・植物性油脂・片栗粉】	ミルク スキムもち <small>(スキムミルク・きなこ)</small>	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・小松菜・人参のとろとろ煮 じゃが芋のやわらか煮	ミルク
17 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ツナトマトスパゲッティ <small>(スパゲッティ・ツナ・玉ねぎ・人参・チーズ)</small> 野菜スープ(玉ねぎ・わかめ) バナナ 【食塩・ソース・ケチャップ・植物性油脂・醤油・上白糖・鰹だし】	ミルク 高野豆腐のそぼろご飯 又はおじや <small>(精白米・鶏ひき肉・人参・高野豆腐)</small>	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 つぶしバナナ	ミルク
25 (金)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ(精白米) みそ汁(なす) 魚の甘酢漬け (鮭・きゅうり・玉ねぎ・人参) オレンジ 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・醤油・酢・上白糖】	ミルク 人参のホットケーキ <small>(ホットケーキミックス・人参・牛乳)</small>	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 なすのやわらか煮	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



夏野菜には  
どんな栄養があるの？



野菜をおいしく食べるには？

水分、カリウム、ビタミン、カロテン等が豊富に含まれているので疲労回復・食欲増進・夏バテ防止等に効果があります。  
特に、汗をかくと出てしまう「カリウム」は野菜を食べることで摂取できます。  
カリウムには脱水予防、夏バテ予防、疲労回復の効果もあります！

みそ汁やすまし汁等に加えたり、野菜をたくさん入れたおじや等もおススメです。  
また、じゃがいもやかぼちゃは片栗粉、しらすと混ぜておやきにも最適😊  
おやきには葉もの(ほうれん草・小松菜等)を加えるのもおススメです。