



保育園離乳食献立表(0歳児)



2023年 9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 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ (精白米) みそ汁 (白菜) 豆腐の五目煮 <small>(木綿豆腐・人参・玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース)</small> トマト 手作りふりかけ <small>(しらす・かつお節・ごま・青のり)</small> 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・醤油・みりん・上白糖・片栗粉・食塩】	ミルク スキムもち <small>(スキムミルク・きなこ)</small>	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 豆腐・人参・白菜のとろとろ煮 トマト・玉ねぎのやわらか煮	ミルク
2・16 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ (精白米) わかめスープ (わかめ・もやし・ねぎ) 野菜炒め <small>(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・青のり)</small> 粉ふき芋 (じゃが芋) 【ソース・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・キャベツ・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮	ミルク
4 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも 	固がゆ (精白米) みそ汁 (なす・えのき) 魚のあかね焼き (鮭) じゃがいものそぼろ炒め <small>(豚ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース)</small> 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・ケチャップ・醤油・上白糖・料理酒・みりん・鰹だし】	ミルク おなかチーズおにぎり 又はおじや <small>(精白米・鰹節・ごま・チーズ)</small>	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鮭・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 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ (精白米) 鶏肉のケチャップ煮 <small>(鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく)</small> ブロッコリーとツナのサラダ キウイフルーツ 【バター・スキムミルク・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・上白糖】	ミルク マカロニきなこ <small>(マカロニ・きなこ)</small>	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・人参のとろとろ煮 ブロッコリー・玉ねぎのやわらか煮	ミルク
6・20 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ (精白米) みそ汁 (じゃが芋・ねぎ・わかめ) レバーのケチャップ煮 <small>(豚レバー・しょうが・にんにく)</small> キャベツとほうれん草の磯和え <small>(キャベツ・ほうれん草・のり)</small> 【煮干しだし・味噌・醤油・片栗粉・植物性油脂・ソース・上白糖・ケチャップ・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 みそ汁 (汁のみ) 麩・じゃが芋・キャベツのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 	ミルク
7・21 (木)	ミルク またはお茶 じゃがいも	肉みそうどん <small>(うどん・鶏ひき肉・しょうが・玉ねぎ・きゅうり・トマト)</small> かぼちゃの甘煮 バナナ 【料理酒・上白糖・醤油・味噌・植物性油脂・鰹だし・食塩・ケチャップ・バター】	ミルク (7日) さつまいもの甘煮 (21日) ケチャップピラフ 又はおじや <small>(精白米・玉ねぎ・人参・コーン)</small>	うどんのやわらか煮 (トマトのせ) かぼちゃのやわらか煮 つぶしバナナ	ミルク
8・22 (金)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ (精白米) みそ汁 (ほうれん草・麩・人参) 魚のフライ (トマト添え) <small>(かじき・トマト)</small> 冬瓜のそぼろ煮 <small>(鶏ひき肉・冬瓜・人参)</small> 【煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・パン粉・ケチャップ・ソース・植物性油脂・鰹だし・上白糖・醤油・片栗粉・バター】	ミルク スコーン <small>(ホットケーキミックス・牛乳)</small>	おかゆ みそ汁 (汁のみ) かじき・ほうれん草のとろとろ煮 麩・人参のやわらか煮	ミルク
9・30 (土)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ (精白米) みそ汁 (玉ねぎ・麩・わかめ) 魚のチーズ焼き <small>(かじき・玉ねぎ・チーズ)</small> じゃが芋のきんぴら <small>(じゃが芋・玉ねぎ・人参)</small> 【煮干しだし・味噌・食塩・醤油・料理酒・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・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋・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 9月分

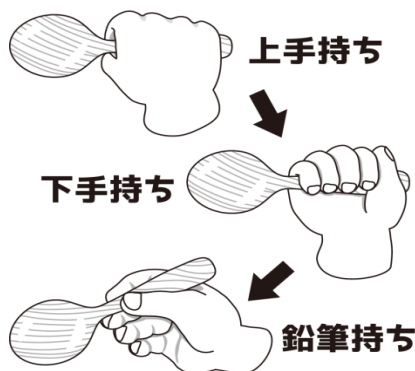
日付	9~11カ月頃 (適宜刻む)	7~8カ月頃 (適宜つぶす)
----	----------------	----------------

曜日	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 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) 野菜スープ(豆腐・玉ねぎ・ほうれん草) 鶏肉のソテー コールスローサラダ (キャベツ・人参・コーン) 【食塩・ケチャップ・植物性油脂・レモン汁・上白糖・酢・粉寒天】	ミルク りんごゼリー (りんごジュース)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ほうれん草・玉ねぎののり煮 キャベツ・人参のやわらか煮	ミルク
12・26 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ(精白米) ひじきと豆腐のハンバーグ (豆腐・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ) マカロニサラダ (マカロニ・きゅうり・人参) オレンジ 【片栗粉・食塩・植物性油脂・鰹だし・醤油・上白糖・ケチャップ】	ミルク ピザトースト (食パン・玉ねぎ・コーン・チーズ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・玉ねぎののり煮 きゅうり・人参のやわらか煮	ミルク
13・27 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	魚のかば焼き丼 (精白米・さわか・しょうが・きゅうり・ごま・のり) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) トマト 【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 かぼちゃ棒 (かぼちゃ・ホットケーキミックス)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・人参ののり煮 トマト・きゅうりのやわらか煮	ミルク
14・28 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) ひき肉のケチャップ煮 (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく) 豆腐のサラダ (豆腐・きゅうり・トマト) キウイフルーツ 【バター・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・醤油】	ミルク ジャムサンド (食パン・イチゴジャム)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎ・人参ののり煮 トマトのやわらか煮	ミルク
29 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	ツナトマトスパゲッティ (スパゲッティ・ツナ・玉ねぎ・人参・チーズ) のり塩ポテト(じゃが芋・青のり) バナナ 【食塩・ソース・植物性油脂・ケチャップ・上白糖】	おつきみおやつ ミルク きなこおにぎり 又はおじゃ (精白米・きなこ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・じゃが芋・人参ののり煮 つぶしバナナ	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

手づかみ食べからスプーンへ ステップアップ!

後期になる頃から自分で食べたい!という意欲が湧いてきます♪
手づかみ食べからスプーンなどの食具にも興味を持ち始めます。



- ①小指だけに力が入る頃は
“親指の方にスプーンの手先を向けて手のひら全体で握るような形”
で持ちます。(図:上手持ち 1歳頃～)
- ②少しずつ親指に力が入るようになると、
“小指のほうにスプーンの手先を向けるような形”
で持てるようになります。(図:下手持ち 1歳～2歳頃)
- ③指に力がつくと“指だけで”スプーンを持てるようになります。
(図:鉛筆持ち 2歳半頃～)

※スプーンの手持ち方の流れとして鉛筆持ちまで紹介しています。
持ち方の目安時期には個人差があるのでゆっくり見守りましょう♪