



保育園離乳食献立表(0歳児)



2023年 10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
2・23 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも	もみじごはんやおじや (精白米・鶏ひき肉・人参・こま・青のり) 鶏肉のから揚げ(鶏もも肉・しょうが) ブロッコリーとコーンのサラダ (ブロッコリー・コーン) オレンジ 【昆布だし・醤油・食塩・料理酒・片栗粉・植物性油脂・上白糖】	ミルク マカロニきなこ (マカロニ・きなこ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・人参のとろとろ煮 ブロッコリー・コーンのやわらか煮	ミルク
3・17 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	煮込みうどん (うどん・鶏もも肉・ほうれん草・ねぎ) 豆腐の甘辛焼き(豆腐) バナナ 【かつおだし・味噌・みりん・醤油・食塩・ケチャップ・上白糖・ソース・片栗粉・植物性油脂・】	ミルク しらすのませごはん やおじや (精白米・しらす・小松菜・人参・こま・かつお節)	うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) しらす・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
4・18 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) すまし汁(人参・しめじ・わかめ) 魚のみそ煮(かじき・しょうが) ほうれん草とコーンのソテー (ほうれん草・コーン) 【かつおだし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・バター】	ミルク ふかし芋 (さつまいも)	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 さつまいものやわらか煮	ミルク
5・19 (木)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ(精白米) みそ汁(なす・えのき) 豚肉のしょうが焼き (豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが) トマト 【煮干しだし・味噌・上白糖・みりん・醤油・料理酒・植物性油脂】	ミルク きなこ蒸しパン (ホットケーキミックス・きなこ・牛乳)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 トマト・ピーマンのやわらか煮	ミルク
6・20 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) すまし汁(さつまいも・ねぎ) 魚のちゃんちゃん焼き (かじき・キャベツ・人参・しめじ) キウイフルーツ 【かつおだし・醤油・食塩・植物性油脂・味噌・みりん・上白糖・料理酒・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 すまし汁(汁のみ) かじき・キャベツ・人参のとろとろ煮 さつまいものやわらか煮	ミルク
7・21 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	ケチャップピラフやおじや (精白米・ツナ・玉ねぎ・人参・コーン) 野菜スープ(じゃが芋・玉ねぎ・人参) バナナ 【ケチャップ・バター・食塩】	ミルク チーズ	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 つぶしバナナ	ミルク 
10・24 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ(精白米) 鶏肉と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) 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) 鶏ささみ・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
11・25 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) みそ汁(キャベツ・麩・ねぎ) にぎり揚げ (豚ひき肉・えのき・ピーマン・人参・しょうが・こま) もやしのナムル (もやし・きゅうり・わかめ) 【煮干しだし・味噌・料理酒・醤油・上白糖・片栗粉・植物性油脂・酢】	ミルク ジャムサンド (食パン・いちごジャム)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・人参・キャベツのとろとろ煮 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)

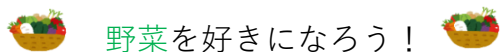


2023年 10月分

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

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
12・26 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ロールパン ツナのシチュー (ツナ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・牛乳) トマトとチーズのサラダ (トマト・チーズ・きゅうり) バナナ 【食塩・バター・スキムミルク・植物性油脂・醤油・料理酒・みりん・かつおだし】	ミルク こいもごはん 又はおじゃ (精白米・鶏ひき肉・里芋・しめじ・青のり)	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 麩・じゃが芋・人参・コーンのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
13・27 (金)	ミルク またはお茶 さつまいも	マーボー豆腐丼 (精白米・豆腐・豚ひき肉・人参・ねぎ・しょうが・にんにく) すまし汁(大根・人参・しいたけ) オレンジ 【味噌・醤油・上白糖・片栗粉・植物性油脂・かつおだし・食塩・バター】	ミルク メロンパン風トースト (食パン・ホットケーキミックス・牛乳・レモン汁)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・人参のとろとろ煮 大根のやわらか煮	ミルク
14・28 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	鶏肉うどん (うどん・鶏もも肉・ほうれん草・ねぎ) さつまいものバターソテー バナナ 【かつおだし・醤油・上白糖・料理酒・みりん・食塩・バター】	ミルク チーズ	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・30 (月)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ(精白米) みそ汁(かぶ・ほうれん草・麩) 魚のもみじ焼き (かじき・人参) かぼちゃの甘煮 【煮干しだし・味噌・食塩・上白糖・醤油・薄力粉・バター・レモン汁】	ミルク (16日) さつまいもの甘煮 (30日) レモンクッキー	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・人参のとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮	ミルク
31 (火)	Halloween ミルク またはお茶 麩ラスク 	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・チーズ) 野菜スープ(玉ねぎ・しめじ・わかめ) 温野菜(人参・ブロッコリー・さつまいも) オレンジ 【食塩・ソース・ケチャップ・植物性油脂・スキムミルク・上白糖】	ミルク パンプキンドーナツ (かぼちゃ・ホットケーキミックス)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・人参・ブロッコリーのとろとろ煮 さつまいも・玉ねぎのやわらか煮 	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



野菜を好きになろう!

美味しい物が揃う実りの秋♪親子一緒に食べられると楽しみが増えますね!

好き嫌いが始まるのは一般的には2～4歳といわれていますが、離乳期からの広い味覚の土台作りが大切です。

強制 NG!

大人がおいしく食べている姿を見せましょう。興味をもつようになり、自分も食べてみたい!という気持ちに繋がります。

素材の味を生かした薄味で

素材の味を大切にしながら、だし割り醤油や、ごま・のりなどで味に変化を。

食べやすく調理して

柔らかめに煮たり、とろみをつけて舌ざわりを良くしたりすると、スムーズに食べられます。

大人や友だちも一緒に!

食事の時間はリラックスして楽しく食べることが大切です。みんなの顔を見ながら、美味しい笑顔で楽しい時間を過ごしましょう♪

31日はハロウィン給食です🎃

スパゲッティ、パンプキンドーナツの提供を予定しています。お楽しみに♪

