



# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2023年 12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 じゃがいも	中華丼 (精白米・豚肉・しいたけ・人参・白菜・もやし) ブロッコリーとツナのサラダ バナナ 【食塩・醤油・料理酒・片栗粉・植物性油脂】	ミルク わかめごはん 又はおじゃ (精白米・わかめ・ごま)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 麩・人参・白菜のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク 
2・16 (土)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ すまし汁 (玉ねぎ・人参・麩) 魚のムニエル (かじき) きゅうりのもみこみ (きゅうり・わかめ・ごま) 【かつおだし・醤油・食塩・薄力粉・植物性油脂・酢・上白糖】	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁 (汁のみ) かじき・玉ねぎのとろとろ煮 人参・きゅうりのやわらか煮	ミルク
4・18 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ (精白米) すまし汁 (じゃが芋・豆腐・わかめ) 魚のみそ煮 (かじき・しょうが) 春雨炒め (春雨・人参・ピーマン・豚肉) 【かつおだし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・植物性油脂】	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 すまし汁 (汁のみ) 豆腐・人参のとろとろ煮 じゃが芋の煮つぶし	ミルク
5・19 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	さつまいもごはん又はおじゃ (精白米・さつまいも・ごま) みそ汁 (しめじ・小松菜・麩) 大豆のかき揚げ (大豆・しらす・玉ねぎ・人参・青のり) オレンジ 【煮干しだし・味噌・薄力粉・植物性油脂・料理酒・みりん・食塩】	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) しらす・小松菜・玉ねぎのとろとろ煮 さつまいも・人参の煮つぶし	ミルク
6・20 (水)	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 (鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) 豆腐サラダ (豆腐・きゅうり・トマト) みかん 【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・玉ねぎ・じゃが芋・トマトのとろとろ煮 つぶしみかん	ミルク
7・21 (木)	ミルク またはお茶 じゃがいも 	固がゆ (精白米) おでん風煮込み (大根・人参) 魚のあかね焼き (かじき) ほうれん草と白菜の磯和え (ほうれん草・白菜・のり) 【昆布だし・かつおだし・醤油・食塩・みりん・植物性油脂・ケチャップ・料理酒・上白糖】	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・大根・人参のとろとろ煮 ほうれん草・白菜のやわらか煮	ミルク
8・22 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ (精白米) すまし汁 (じゃがいも・なめこ・ねぎ) 鶏肉のごまみそ焼き (鶏もも肉・ごま) 野菜サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・もやし・コーン) 【かつおだし・醤油・食塩・味噌・みりん・植物性油脂・薄力粉】	ミルク きなこクッキー (きなこ・牛乳)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 麩・じゃが芋のとろとろ煮 キャベツ・人参・きゅうりのやわらか煮	ミルク
9・23 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	ツナそぼろ丼 (精白米・ツナ・人参・しょうが・しいたけ) すまし汁 (もやし・わかめ) こぶき芋 (じゃが芋・青のり) 【上白糖・みりん・料理酒・醤油・植物性油脂・かつおだし・食塩】	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・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 12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
11 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも	食パン かぼちゃのポタージュ (かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳) 魚のバター焼き(かじき) コールスローサラダ (キャベツ・人参・コーン・レモン汁) 【食塩・片栗粉・薄力粉・醤油・バター・上白糖・酢・植物性油脂】	ミルク 中華ごはん 又はおじゃ (精白米・豚ひき肉・人参)	パン粥 野菜スープ(汁のみ) かじき・かぼちゃの煮つぶし 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	麻婆豆腐丼 (精白米・豚ひき肉・豆腐・人参・ねぎ・しょうが・にんにく) すまし汁(チンゲン菜・しいたけ・麩) トマト 【味噌・醤油・上白糖・片栗粉・植物性油脂・かつおだし・食塩】	ミルク (12日) さつまいもの甘煮 (26日) ヨーグルト蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・ヨーグルト)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 豆腐・チンゲン菜・人参のとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
13・27 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	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 みかん 【かつおだし・味噌・みりん・醤油・食塩・片栗粉・植物性油脂・ケチャップ・ソース】	ミルク じゃがいももち (じゃが芋・チーズ)	ほうれん草のうどん 麩・人参のとろとろ煮 つぶしみかん	ミルク
14・28 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	ハヤシライス (精白米・豚肉・にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト水溶) 温野菜 (人参・ブロッコリー・さつまいも) バナナ 【バター・薄力粉・食塩・植物性油脂・ケチャップ・ソース・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) 鶏ささみ・玉ねぎ・さつまいものとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
25 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも 	固がゆ(精白米) 野菜スープ(キャベツ・コーン) 野菜のケチャップ煮 (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマト) ブロッコリー じゃがバター 【ケチャップ・上白糖・ソース・薄力粉・バター・スキムミルク・上白糖・植物性油脂】	ミルク クリスマスホットケーキ いちご (ホットケーキミックス・牛乳・いちご)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・ブロッコリー・人参のとろとろ煮 キャベツ・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

## 【おなかをこわした時の食事】

### ◎食事のポイント◎

- \* 消化の良い食品で柔らかく煮る
- \* 温かく調理したものを与える
- \* 1回分の食事量を減らし、数回に分ける
- \* 水分補給には野菜スープや麦茶、湯冷ましなどを体調を見ながら与える
- \* 牛乳・乳製品は控える
- \* (離乳食の場合) 1段階戻った形状にする

### ◎消化の良い食べ物を◎

食物繊維や脂肪の少ない食材を選びましょう♪  
野菜であれば、食物繊維の少ないにんじんやじゃが芋、ほうれん草など、お肉であれば、むね肉やささみなど低脂肪のものがよいです。  
おじゃやうどんは、たんぱく質(卵・肉など)とビタミン類(野菜)も一緒に煮込んで摂取できるのでおすすめです♪



Merry Christmas!



🎄12月25日はクリスマスこんだてです🎄

おやつは、ホットケーキといちご🍓旬のいちごが登場です♪お楽しみに☆

