



保育園離乳食献立表(0歳児)



2024年 2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 (木)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ おでん風煮込み(大根・人参) 魚の味噌漬け焼き(かじき) もやしとわかめのナムル (もやし・人参・わかめ) 【昆布だし・かつおだし・醤油・食塩・みりん・味噌・上白糖・酢・植物性油脂】	ミルク ジャムサンド (食パン・いちごジャム)	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・大根のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク
2 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (卵むき肉・水巻大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが・トマト・グリーンピース) 豆腐サラダ(豆腐・きゅうり・トマト) バナナ 【植物性油脂・ケチャップ・上白糖・ソース・食塩・酢・ホットケーキミックス・牛乳】	ミルク おに蒸しパン (さつまい)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・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
3・17 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ みそ汁(さつまいも・ねぎ) 魚のてり焼き(かじき) 塩きんぴら (じゃが芋・人参・玉ねぎ) 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・料理酒・みりん・上白糖・醤油・食塩】	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 さつまいのやわらか煮	ミルク
5・19 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ のっぺい汁 (鶏もも肉・大根・人参・里芋・ねぎ) 魚のバター焼き(かじき) 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) 【かつおだし・醤油・料理酒・食塩・片栗粉・薄力粉・醤油・バター・ホットケーキミックス・牛乳】	ミルク ロッククッキー (コーンフレーク)	おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・ほうれん草・里芋のとろとろ煮 大根・人参のやわらか煮	ミルク
6・20 (火)	ミルク またはお茶 じゃがいも	麻婆豆腐丼 (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(えのき・ほうれん草・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 焼きじゃが芋 (じゃが芋・青のり)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 豆腐・人参・ほうれん草のとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
7・21 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	かぼちゃほうとう風うどん (うどん・豚肉・かぼちゃ・しめじ・ねぎ) 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 【かつおだし・醤油・みりん・味噌・酢・植物性油脂・上白糖】	ミルク しらすのまぜご飯 又はおじや (精白米・しらす・人参・小松菜・かつお節・ごま)	かぼちゃうどん 麩・ほうれん草のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク
8・22 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 野菜スープ(ほうれん草・玉ねぎ) 鶏肉のケチャップ焼き(鶏もも肉) コールスローサラダ (キャベツ・人参・コーン・レモン汁) 【食塩・ケチャップ・植物性油脂・上白糖・酢・ホットケーキミックス・片栗粉】	ミルク (8日) さつまいの甘煮 (22日) かぼちゃ棒	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ほうれん草・玉ねぎのとろとろ煮 キャベツ・人参のやわらか煮	ミルク 
9 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	中華丼 (精白米・豚肉・しいたけ・人参・白菜・もやし) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー・コーン・かつお節) バナナ 【食塩・醤油・料理酒・片栗粉・植物性油脂・みりん・上白糖】	ミルク 中華ごはん 又はおじや (精白米・豚ひき肉・人参)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ブロッコリー・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
10・24 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	豚肉みそ丼 (精白米・豚肉・玉ねぎ・人参) すまし汁(麩・ほうれん草) こぶき芋(じゃが芋・青のり) 【かつおだし・醤油・料理酒・食塩・上白糖・植物性油脂・味噌】	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・人参・ほうれん草のとろとろ煮 じゃが芋・玉ねぎのやわらか煮	ミルク

保育園離乳食献立表(0歳児)



2024年 2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
13 (火)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく) ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ 【バター・スキムミルク・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ】	ミルク スナッ麩 (麩・青のり・チーズ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・ブロッコリーのとろとろ煮 人参・玉ねぎのやわらか煮	ミルク
14・28 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	ツナピラフ又はおじや (精白米・ツナ・人参・玉ねぎ・ピーマン) わかめスープ(わかめ・白菜・人参) フライドさつまいも 【食塩・醤油・植物性油脂・薄力粉・上白糖・バター】	ミルク クッキー 	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 さつまいものやわらか煮	ミルク
16 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (豚ひき肉・水揚げ大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが・トマト) 豆腐サラダ(豆腐・きゅうり・トマト) バナナ 【植物性油脂・ケチャップ・上白糖・ソース・食塩・酢・ホットケーキミックス・牛乳】	ミルク さつまいも蒸しパン (さつまいも)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・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
26 (月)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ みそ汁(わかめ・ねぎ) ポークチャップ (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) かぼちゃの甘煮 【煮干しだし・味噌・ケチャップ・植物性油脂・上白糖・みりん・料理油】	ミルク コーンピザ (食パン・コーン・チーズ)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎ・ピーマンのとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮	ミルク
27 (火)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ 鶏肉と玉ねぎの甘煮 (鶏もも肉・玉ねぎ) 豆腐サラダ(豆腐・きゅうり・トマト) オレンジ 【植物性油脂・上白糖・醤油・食塩・酢・バター】	ミルク スナッ麩 (麩・青のり・チーズ)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・玉ねぎのとろとろ煮 きゅうり・トマトのやわらか煮	ミルク
29 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ ケチャップチキン 粉ふき芋(じゃがいも・青のり) ブロッコリー 【食塩・薄力粉・植物性油脂・ケチャップ・上白糖・青のり】	ミルク さつまいもの甘煮 (さつまいも)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ブロッコリーのとろとろ煮 さつまいも・にんじんのやわらか煮	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

時短におススメ! 「取り分け離乳食」 おとなのご飯から取り分けて作るから一緒に作れてラクチン!

食材選びが大切

食べやすい食材・旬のものを選ぶ!
辛みや脂肪分の多いもの(お惣菜など)は控えて



取り分けやすいメニューを

煮物や汁物など、油分控えめ・食材が多い料理がおすすめ
刺身は茹でたり、ソテーしてあげればOK!

みんなで同じ食事を食べて、
楽しい時間を過ごしましょう!
食べられる食材が増えたり
「食べること」への興味もグンと
広がりますよ♪

「薄味」になるように

おとな用の味付けをする前に取り分け!
味付け後に取り分けする場合は、だしや野菜スープを
足して薄めて



硬さや大きさを工夫

少しかたいかな?と感じたら電子レンジでやわらかく♪

