

# 離乳食献立



令和8年度 9月

井堀保育園

| 日・曜            |    | 食                              |                                | おやつ |       |
|----------------|----|--------------------------------|--------------------------------|-----|-------|
|                |    | 初期                             | 中期・後期                          | 初期  | 中期・後期 |
| 1              | 24 | 5分がゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>和風だし    | 全がゆ<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>みそ汁        | ミルク | 野菜がゆ  |
| 2              | 18 | 5分がゆ<br>白身魚と野菜のすり流し<br>和風だし    | 全がゆ<br>白身魚と野菜の吉野煮<br>すまし汁      | ミルク | 野菜がゆ  |
| 3              | 16 | 5分がゆ<br>野菜のやわらか煮<br>野菜スープ      | 全がゆ<br>野菜のそぼろ煮<br>ゆで野菜サラダ      | ミルク | 野菜がゆ  |
| 4              | 14 | 5分がゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>野菜スープ   | 全がゆ<br>厚揚げと野菜の煮物<br>野菜スープ      | ミルク | 黄粉がゆ  |
| 5              | 19 | 5分がゆ<br>煮込み麺<br>つぶしバナナ         | 全がゆ<br>煮込み麺<br>刻みバナナ           | ミルク | 野菜がゆ  |
| 7              | 17 | 5分がゆ<br>鶏肉と野菜のとろとろ煮<br>野菜スープ   | 全がゆ<br>ひじきハンバーグと野菜の煮物<br>野菜スープ | ミルク | 野菜がゆ  |
| 8              |    | 5分がゆ<br>野菜のやわらか煮<br>野菜スープ      | 全がゆ<br>鶏レバーと野菜の煮物<br>わかめスープ    | ミルク | 野菜がゆ  |
| 9              | 30 | 5分がゆ<br>白身魚と野菜のすり流し<br>和風だし    | 全がゆ<br>白身魚と野菜の吉野煮<br>すまし汁      | ミルク | 野菜がゆ  |
| 11             | 28 | 5分がゆ<br>野菜のやわらか煮<br>野菜スープ      | 全がゆ<br>鶏肉と野菜の煮物<br>春雨スープ       | ミルク | 野菜がゆ  |
| 12             | 26 | 5分がゆ<br>ゆで大豆と野菜のとろとろ煮<br>野菜スープ | 全がゆ<br>ゆで大豆と野菜のトマト煮<br>野菜スープ   | ミルク | 野菜がゆ  |
| 15             | 29 | 5分がゆ<br>鶏肉と野菜のとろとろ煮<br>和風だし    | 全がゆ<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁         | ミルク | 野菜がゆ  |
| 25             |    | 5分がゆ<br>煮込みうどん<br>つぶしバナナ       | 全がゆ<br>煮込みうどん<br>刻みバナナ         | ミルク | 野菜がゆ  |
| 誕生会<br>10<br>木 |    | 5分がゆ<br>鮭と野菜のすり流し<br>和風だし      | 全がゆ<br>鮭と野菜の煮物<br>すまし汁 オレンジ    | ミルク | 野菜がゆ  |

## 普段の食べ物で災害に備えましょう

非常時に備えてせっかく準備した食料も、慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。また、アレルギー食品や離乳食は、非常時には手に入りにくい場合もあります。賞味期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。ミルクを飲んでいる赤ちゃんには、普段から可能な範囲で液体ミルクを試しておくくと安心です。

