

2023年 4月 離乳食献立表			給与栄養目標量		今年度 初めての食材		全て	
			月齢	エネルギー				
			9~11ヶ月	325kcal				
日	曜	午前食 午後食	献立名	【中期】 材料名	献立名	【後期】 材料名	エネルギー (kcal)	
10	月	午前食	お粥	米	軟飯	米	355	
24		午後食	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・人参・さやいんげん・塩・醤油	厚揚げと野菜の煮物	厚揚げ・鶏肉・しめじ・人参・さやいんげん・醤油・塩		
		午後食	みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ほうれん草・玉ねぎ・だし・味噌・片栗粉	ごぼうのやわらか煮	ごぼう・人参・砂糖・醤油		
11	火	午前食	ハン粥	食パン	スティックパン	食パン	320	
25		午後食	たらとじゃが芋のミルク煮	たら・じゃが芋・ブロッコリー・玉ねぎ・粉ミルク	鮭とじゃが芋のチーズ焼き	鮭・じゃが芋・ブロッコリー・玉ねぎ・牛乳・チーズ		
		午後食	トマトスープ	人参・玉ねぎ・トマト缶・砂糖・塩・片栗粉	トマトスープ	人参・玉ねぎ・しめじ・トマト缶・砂糖・塩		
12	水	午前食	鶏肉と野菜の味噌粥	米・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油	軟飯	米	340	
26		午後食	すまし汁(チンゲン菜)	チンゲン菜・だし・塩・醤油・片栗粉	豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・サラダ油・味噌・砂糖・醤油		
		午後食			もやし・ほうれん草・人参・塩・醤油	もやし・ほうれん草・人参・塩・醤油		
13	木	午前食	鶏粥	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	鶏肉のあんかけ軟飯	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・さやいんげん・だし・砂糖・醤油・片栗粉	335	
27		午後食	ブロッコリーの煮物	ブロッコリー・人参・砂糖・醤油	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー・えのき・人参・砂糖・醤油		
		午後食	みそ汁(大根・わかめ)	大根・わかめ・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(大根・わかめ)	大根・わかめ・だし・味噌		
14	金	午前食	しらすの刻みうどん	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・ケチャップ・醤油	豚肉のケチャップうどん	うどん・豚肉・キャベツ・もやし・人参・ケチャップ・醤油	252	
		午後食	すまし汁(玉ねぎ・コーン)	玉ねぎ・ホールコーン・だし・醤油・片栗粉	きゅうりとわかめの刻み和え	きゅうり・わかめ・玉ねぎ・しらす・砂糖・塩		
		午後食			すまし汁(玉ねぎ・コーン)	玉ねぎ・ホールコーン・だし・醤油		
1	土	午前食	鶏肉と野菜の味噌粥	米・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油	軟飯	米	314	
15		午後食	すまし汁(チンゲン菜)	チンゲン菜・だし・塩・醤油・片栗粉	豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・サラダ油・味噌・砂糖・醤油		
		午後食			もやし・ほうれん草・人参・塩・醤油	もやし・ほうれん草・人参・塩・醤油		
		午後食			すまし汁(チンゲン菜・しめじ)	チンゲン菜・しめじ・だし・塩・醤油		
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。

※1種類の食材を3回以上食べてから保育園で提供できるようになります。

※1日2食食べたなら中期から、1日3食食べてから後期食、お家で補食が始まったら午後食の提供が保育園で可能となります。

※行事や材料などの都合により変更することがございますのでご了承ください。

※だしにはかつお節と昆布を使っています。

※後期の材料に入っている牛乳は料理用であり、飲用ではありません。

日	曜	【中期】			【後期】			エネルギー (kcal)
		献立名	材料名	献立名	材料名			
3	月	午前食	鶏肉と野菜のケチャップ粥	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖	豚肉のケチャップ軟飯	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖	341	
17		午後食	春野菜の煮物	キャベツ・アスパラガス・ホールコーン・トマト・塩・砂糖	春野菜の刻みサラダ いちご	キャベツ・アスパラガス・ホールコーン・トマト・オリーブ油・砂糖・塩 いちご		
		午後食			マカロニきなこ 赤ちゃんせんべい	マカロニ・きなこ・砂糖 赤ちゃんせんべい		
14	火	午前食	鶏肉のやわらかうどん	うどん・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし・砂糖・醤油	きつねうどん 鶏肉のケチャップ炒め	うどん・油揚げ・ほうれん草・だし・砂糖・醤油 鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン・ケチャップ・砂糖・片栗粉	352	
18		午後食	小松菜のごま煮	小松菜・人参・ごま・砂糖・醤油	小松菜のごま和え りんご	小松菜・人参・ごま・砂糖・醤油 りんご		
		午後食			さつま芋スティック 赤ちゃんせんべい	さつま芋 赤ちゃんせんべい		
5	水	午前食	豆腐と野菜の味噌粥	米・豆腐・人参・玉ねぎ・ホールコーン・砂糖・醤油	軟飯 マーボー豆腐	米 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・味噌・砂糖・醤油・サラダ油	323	
19		午後食	すまし汁(ほうれん草)	ほうれん草・だし・塩・醤油・片栗粉	春雨の刻み和え すまし汁(ほうれん草・しめじ)	春雨・ツナ缶・人参・きゅうり・ホールコーン・砂糖・醤油 ほうれん草・しめじ・だし・塩・醤油		
		午後食			スティックパン	食パン		
6	木	午前食	パン粥	食パン	スティックパン/清美オレンジ	食パン/清美オレンジ	336	
20		午後食	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・人参・さやいんげん・砂糖・醤油	鶏肉のほぐし煮 切干大根の刻みサラダ	鶏肉・砂糖・塩 切干大根・人参・さやいんげん・サラダ油・塩・醤油		
		午後食	ミルクスープ	じゃが芋・玉ねぎ・グリーンピース・粉ミルク・醤油・片栗粉	ミルクスープ	じゃが芋・玉ねぎ・グリーンピース・牛乳・醤油		
7	金	午前食	たらと野菜のお粥	米・たら・キャベツ・人参・醤油・塩	軟飯 たらと野菜の煮物	米 たら・キャベツ・人参・砂糖・醤油	347	
21		午後食	さつま芋マッシュ みそ汁(かぼちゃ)	さつま芋・ひじき・砂糖・醤油 かぼちゃ・だし・味噌・片栗粉	さつま芋の煮物 みそ汁(かぼちゃ・えのき)	さつま芋・ひじき・油揚げ・しいたけ・グリーンピース・砂糖・醤油 かぼちゃ・えのき・だし・味噌		
		午後食			ホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油		
8	土	午前食	豆腐と野菜の味噌粥	米・豆腐・人参・玉ねぎ・ホールコーン・砂糖・醤油	軟飯 マーボー豆腐	米 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・味噌・砂糖・醤油・サラダ油	244	
22		午後食	すまし汁(ほうれん草)	ほうれん草・だし・塩・醤油・片栗粉	春雨の刻み和え すまし汁(ほうれん草・しめじ)	春雨・ツナ缶・人参・きゅうり・ホールコーン・砂糖・醤油 ほうれん草・しめじ・だし・塩・醤油		
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		
誕生日	金	午前食	鶏肉と野菜のお粥	米・鶏肉・アスパラガス・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油	ピラフ軟飯 鶏肉の煮物	米・鶏肉・アスパラガス・玉ねぎ・ホールコーン・オリーブ油・塩 鶏肉・砂糖・醤油	349	
28		午後食	キャベツの煮物 すまし汁(小松菜・人参)	キャベツ・きゅうり・人参・醤油 小松菜・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	キャベツの刻みサラダ すまし汁(小松菜・人参)	キャベツ・きゅうり・人参・醤油 小松菜・人参・だし・塩・醤油		
		午後食			ホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・粉砂糖		