

2023年 5月 離乳食献立表	給与栄養目標量	
	月齢	エネルギー
	9~11ヶ月	325kcal

今年度 初めての食材	さわら・スパゲッティ・寒天・ゼラチン
---------------	--------------------

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)
1	月	午前食	高野豆腐と野菜のお粥		米・高野豆腐・キャベツ・人参・砂糖・醤油	軟飯 / オレンジ		米 / オレンジ	346
15		午後食	マッシュポテトサラダ		じゃが芋・玉ねぎ・きゅうり・人参・ホールコーン・塩	豚肉と厚揚げの煮物		豚肉・厚揚げ・キャベツ・人参・しめじ・砂糖・醤油	
		午後食	みそ汁(人参)		人参・だし・味噌・片栗粉	ポテトサラダ		じゃが芋・玉ねぎ・きゅうり・人参・ホールコーン・塩	
2	火	午前食	鶏肉と野菜のお粥		米・鶏肉・人参・グリーンピース・砂糖・塩・醤油	鶏肉と野菜の軟飯		米・鶏肉・人参・しいたけ・グリーンピース・砂糖・塩・醤油	326
16		午後食	すまし汁(玉ねぎ・わかめ)		玉ねぎ・わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	鶏肉とピーマンのみそ炒め煮		鶏肉・ピーマン・味噌・砂糖・ごま・サラダ油	
		午後食				すまし汁(玉ねぎ・わかめ)		玉ねぎ・わかめ・だし・塩・醤油	
17	水	午前食	たらのやわらかミルクパスタ		スパゲッティ・たら・玉ねぎ・アスパラガス・粉ミルク・砂糖・塩・片栗粉	鮭としめじのミルクパスタ		スパゲッティ・鮭・玉ねぎ・しめじ・アスパラガス・オリーブ油・牛乳・砂糖・塩・片栗粉	334
		午後食	コーンと野菜の煮物		ホールコーン・キャベツ・ほうれん草・トマト・醤油・砂糖	刻みコーンサラダ		ホールコーン・キャベツ・ほうれん草・トマト・オリーブ油・塩・醤油	
		午後食	すまし汁(人参)		人参・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(もやし・人参)		もやし・人参・だし・塩・醤油	
18	木・月	午前食	小松菜としらすのお粥		米・小松菜・人参・しらす・醤油	軟飯		米	340
29		午後食	鶏肉とじゃが芋の煮物		鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・砂糖・醤油・だし	鶏じゃが		鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・砂糖・醤油・だし	
		午後食	みそ汁(大根・わかめ)		大根・わかめ・だし・味噌・片栗粉	小松菜としらすの刻み和え		小松菜・人参・しらす・砂糖・醤油・ごま	
19	金・火	午前食	パン粥		食パン	スティックパン / りんご		食パン / りんご	330
30		午後食	鶏肉と野菜の刻み煮		鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・さつま芋・塩・醤油	刻みポークソテー		豚肉・玉ねぎ・ピーマン・サラダ油・塩・醤油	
		午後食	トマトスープ		トマト缶・玉ねぎ・ブロッコリー・ケチャップ・砂糖・塩・片栗粉	マッシュポテト(さつま芋)		さつま芋・塩	
6	土	午前食	小松菜としらすのお粥		米・小松菜・人参・しらす・醤油	軟飯		米	334
20		午後食	鶏肉とじゃが芋の煮物		鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・砂糖・醤油・だし	鶏じゃが		鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・砂糖・醤油・だし	
		午後食	みそ汁(大根・わかめ)		大根・わかめ・だし・味噌・片栗粉	小松菜としらすの刻み和え		小松菜・人参・しらす・砂糖・醤油・ごま	
		午後食				みそ汁(大根・わかめ)		大根・わかめ・だし・味噌	
		午後食				赤ちゃんせんべい		赤ちゃんせんべい	
		午後食				ビスケット		ビスケット	

※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	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)
---	---	------------	-----	------	-----	-----	------	-----	-----------------

8	月	午前食	お粥	米	軟飯 / りんご	米 / りんご	347
22			鶏肉と野菜の甘辛煮	鶏肉・玉ねぎ・人参・ホールコーン・砂糖・醤油	鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	鶏肉・玉ねぎ・砂糖・醤油・サラダ油	
			みそ汁(わかめ)	わかめ・だし・味噌・片栗粉	切干大根と大豆の刻み和え	切干大根・人参・ホールコーン・水煮大豆・砂糖・醤油	
	午後食			プレーンヨーグルト	ヨーグルト・砂糖		
				コーンフレーク	コーンフレーク		
9	火	午前食	豆腐とコーンのパン粥	食パン・豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・クリームコーン缶・塩	スティックパン / バナナ	食パン / バナナ	320
23			すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ)	じゃが芋・玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	豆腐とコーンのチーズ煮	豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・クリームコーン缶・サラダ油・牛乳・チーズ・塩	
		午後食			ごぼうと人参のごま味噌煮	ごぼう・人参・砂糖・味噌・ごま	
				すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ)	じゃが芋・玉ねぎ・だし・塩・醤油		
				糖蜜ゼリー	砂糖・寒天・ゼラチン		
				ビスケット	ビスケット		
10	水	午前食	たらと野菜のお粥	米・たら・ピーマン・人参・醤油・砂糖	軟飯	米	314
24			かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉・かぼちゃ・だし・砂糖・醤油・片栗粉	さわらと野菜のくず煮	さわら・もやし・ピーマン・人参・だし・塩・醤油・砂糖・片栗粉	
			みそ汁(わかめ)	麩・だし・味噌・片栗粉	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉・かぼちゃ・だし・砂糖・醤油	
	午後食			みそ汁(麩・しめじ)	麩・しめじ・だし・味噌		
				スティックさつま芋	さつま芋		
11	木	午前食	鶏肉と野菜の刻み味噌うどん	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・きゅうり・ホールコーン・砂糖・醤油・味噌	豚肉と野菜の柔らか味噌うどん	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・きゅうり・ホールコーン・砂糖・醤油・味噌	327
25			トマトとチンゲン菜の煮物	トマト・玉ねぎ・チンゲン菜・砂糖・醤油	トマトのサラダ	トマト・玉ねぎ・チンゲン菜・サラダ油・醤油	
		午後食			すまし汁(えのき)	えのき・だし・塩・醤油	
				小松菜入り軟飯	米・小松菜・醤油		
12	金	午前食	鶏肉のケチャップあんかけ丼(お粥)	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖・片栗粉	鶏肉のケチャップあんかけ丼(軟飯)	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖・片栗粉	332
26			キャベツとコーンの煮物	キャベツ・ホールコーン・醤油・砂糖	キャベツとコーンのごま炒め	キャベツ・ホールコーン・サラダ油・塩・醤油・ごま	
		午後食			オレンジ	オレンジ	
				スティックきなこトースト	食パン・砂糖・マーガリン・きなこ		
13	土	午前食	たらと野菜のお粥	米・たら・ピーマン・人参・醤油・砂糖	軟飯	米	314
27			かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉・かぼちゃ・だし・砂糖・醤油・片栗粉	さわらと野菜のくず煮	さわら・もやし・ピーマン・人参・だし・塩・醤油・砂糖・片栗粉	
			みそ汁(わかめ)	麩・だし・味噌・片栗粉	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉・かぼちゃ・だし・砂糖・醤油	
	午後食			みそ汁(麩・しめじ)	麩・しめじ・だし・味噌		
				赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		
				ビスケット	ビスケット		
誕生日	月	午前食	鶏肉と野菜の彩り粥	米・鶏肉・人参・ホールコーン・さやいんげん・ブロッコリー・玉ねぎ・だし・砂糖・醤油	ちらしいなり軟飯	米・油揚げ・人参・ホールコーン・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	337
31			すまし汁(わかめ)	わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	鶏肉とブロッコリーの炒め煮	鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・塩・サラダ油	
		🍰	午後食			すまし汁(しいたけ・わかめ)	
				さつま芋ホットケーキ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・さつま芋		