

2023年 6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	なす・めかじき・そら豆 ピーマン・メロン・そうめん
-----------	------------------------------

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)
12	月	午前食	高野豆腐の煮込みうどん	うどん・高野豆腐・キャベツ・人参・青のり・塩・醤油	豚肉の旨塩刻みうどん	うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・しいたけ・青のり・塩・醤油	307		
26			トマトとしらすとわかめの煮物 すまし汁(コーン・玉ねぎ)	トマト・しらす・きゅうり・わかめ・醤油・片栗粉 ホールコーン・玉ねぎ・醤油・だし・片栗粉	トマトとしらすのサラダ(刻み) すまし汁(コーン・玉ねぎ)	トマト・しらす・きゅうり・わかめ・ごま・サラダ油・醤油 ホールコーン・玉ねぎ・醤油・だし			
			午後食			キャロットケーキ		米粉・人参・牛乳・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	
13	火	午前食	しらすといんげんのパン粥	食パン・しらす・玉ねぎ・さやいんげん	スティックパン / オレンジ	食パン / オレンジ	331		
27			マッシュさつま芋 すまし汁(ほうれん草・コーン)	さつま芋・砂糖 ほうれん草・ホールコーン・塩・醤油・だし・片栗粉	鮭といんげんのソテー ココロさつま芋の甘煮	鮭・さやいんげん・小麦粉・マーガリン さつま芋・砂糖			
			午後食			ココロおにぎり(甘味噌)		米・味噌・砂糖	
14	水	午前食	鶏肉とほうれん草のおかゆ	米・鶏肉・ほうれん草・醤油	軟飯	米	312		
28			すまし汁(人参)	人参・塩・醤油・だし・片栗粉	ココロ青のりチキン もやしとほうれん草の和え物 すまし汁(人参・しめじ)	鶏肉・小麦粉・砂糖・青のり・塩・醤油 もやし・ほうれん草・醤油・砂糖・サラダ油 人参・しめじ・塩・醤油・だし			
			午後食			スティックラスク		食パン・マーガリン	
1	木	午前食	小松菜がゆ	米・小松菜・醤油	軟飯	米	299		
15			ひじきと豆腐の煮物 みそ汁(じゃが芋・なす)	ひじき・豆腐・砂糖・人参・玉ねぎ じゃが芋・なす・だし・味噌・片栗粉	炒り豆腐 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(じゃが芋・なす)	豆腐・豚肉・ひじき・人参・しいたけ・玉ねぎ・サラダ油・砂糖 小松菜・えのき・醤油 じゃが芋・なす・だし・味噌			
29			午後食			プレーンヨーグルト コーンフレーク		ヨーグルト・砂糖 コーンフレーク	
2	金	午前食	鶏肉と人参のおかゆ	米・鶏肉・人参・砂糖・醤油	豚肉とごぼうの甘辛丼(軟飯)	米・豚肉・砂糖・ごぼう・人参・醤油	309		
16			じゃが芋のトトロだし煮 みそ汁(大根・ほうれん草)	じゃが芋・だし・片栗粉 大根・ほうれん草・だし・味噌・片栗粉	ココロじゃが芋のだし煮 みそ汁(大根・ほうれん草)	じゃが芋・だし 大根・ほうれん草・だし・味噌			
30			午後食			バナナ		バナナ	
3	土	午前食	小松菜がゆ	米・小松菜・醤油	軟飯	米	331		
17			ひじきと豆腐の煮物 みそ汁(じゃが芋・なす)	ひじき・豆腐・砂糖・人参・玉ねぎ じゃが芋・なす・だし・味噌・片栗粉	炒り豆腐 みそ汁(じゃが芋・なす)	豆腐・豚肉・なたね油・砂糖・ひじき・人参・しいたけ・玉ねぎ じゃが芋・なす・だし・味噌			
			午後食			バナナ 赤ちゃんせんべい ビスケット		バナナ 赤ちゃんせんべい 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食食べたなら後期食、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		
5 19	月	午前食	鶏肉のやわらか煮込みうどん	うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・塩・醤油・砂糖・片栗粉	南蛮うどん(刻み)	うどん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・だし・塩・醤油・砂糖・サラダ油・片栗粉	321
		午後食	かぼちゃと小松菜の煮物	かぼちゃ・小松菜・だし・醤油・砂糖	かぼちゃのごま和え	かぼちゃ・小松菜・だし・醤油・砂糖・ごま	
		午後食			ココロじゃが芋	じゃが芋・塩	
6 20	火	午前食	さつま芋がゆ	米・さつま芋	軟飯	米	309
		午後食	高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐・片栗粉・キャベツ・人参・醤油・砂糖	高野豆腐の野菜炒め	高野豆腐・片栗粉・サラダ油・キャベツ・人参・しいたけ・醤油・砂糖	
		午後食	みそ汁(小松菜)	小松菜・だし・味噌・片栗粉	ココロさつま芋	さつま芋	
7 21	水	午前食	鶏肉のトマトがゆ	鶏肉・米・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト缶・塩・醤油	豚肉のトマトあんかけ丼	米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・トマト缶・塩・醤油・片栗粉・サラダ油	314
		午後食	きゅうりの煮物	きゅうり・醤油・砂糖	切干大根とツナの刻みサラダ	切干大根・ツナ缶・サラダ油・きゅうり・醤油・砂糖	
		午後食			刻みそら豆	そら豆	
8 22	木	午前食	たらとわかめのおかゆ	米・たら・わかめ	わかめごはん	米・わかめ・塩	337
		午後食	貝だくさんにゆう麺	そうめん・人参・しいたけ・さやいんげん・砂糖・片栗粉・だし・塩・醤油	かじきのソテー	めかじき・塩・片栗粉・サラダ油	
		午後食			貝だくさんにゆう麺	そうめん・油揚げ・ごぼう・人参・しいたけ・さやいんげん・砂糖・片栗粉・だし・塩・醤油	
9 23	金	午前食	高野豆腐のケチャップがゆ	米・高野豆腐・玉ねぎ・キャベツ・ケチャップ・塩	スティック食パン / パナナ	食パン / パナナ	297
		午後食	じゃがいもとピーマンの煮物	じゃが芋・ピーマン・塩	ポークチャップ(刻み)	豚肉・小麦粉・サラダ油・玉ねぎ・キャベツ・ケチャップ・塩	
		午後食	すまし汁(人参)	人参・だし・塩・醤油・片栗粉	じゃが芋とピーマンのソテー	じゃが芋・ピーマン・マーガリン・塩	
10 24	土	午前食	鶏肉のトマトがゆ	鶏肉・米・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト缶・塩・醤油	すまし汁(人参・もやし)	人参・もやし・だし・塩・醤油	304
		午後食			糖蜜ゼリー	砂糖・寒天・ゼラチン	
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
誕生月			鶏肉と洋風トマトがゆ	米・鶏肉・玉ねぎ・トマト缶・ピーマン・ケチャップ・塩・醤油	トマトピラフ(軟飯)	鶏肉・米・サラダ油・玉ねぎ・トマト缶・ピーマン・ケチャップ・塩・醤油	

	午前食	海藻と野菜の味噌煮込み	わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・砂糖・味噌・片栗粉	海藻ごま味噌サラダ(刻み)	わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・砂糖・味噌・ごま
		すまし汁(ほうれん草)	ほうれん草・塩・醤油・だし・片栗粉	すまし汁(ほうれん草・しめじ)	ほうれん草・しめじ・塩・醤油・だし
🍰	午後食			メロン	メロン
				レーズンホットケーキ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・レーズン