

2023年 7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	オクラ・納豆・なめこ・すいか
---------------	----------------

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	24	午前食	納豆とほうれん草のお粥	米・納豆・ほうれん草・人参・醤油	納豆軟飯	米・納豆・醤油	353		
24			さつまいもマッシュ	さつまいも・砂糖	さつまいもの甘煮	さつまいも・砂糖			
		みそ汁(なす)	なす・味噌・だし・片栗粉	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・しめじ・人参・ごま・砂糖・醤油				
		午後食			みそ汁(なす・油揚げ)	なす・油揚げ・味噌・だし			
					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			
11	25	午前食	パン粥	食パン	スティックパン/バナナ	食パン/バナナ	321		
25			鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉・じゃが芋・さやいんげん・玉ねぎ・砂糖・醤油	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・さやいんげん・玉ねぎ・砂糖・醤油			
		すまし汁(キャベツ・人参)	キャベツ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	じゃが芋の炒め物(刻み)	じゃが芋・玉ねぎ・砂糖・塩・サラダ油				
		午後食			すまし汁(キャベツ・人参)	キャベツ・人参・だし・塩・醤油			
					コーン軟飯	米・ホールコーン・塩			
12	26	午前食	たらと野菜のお粥	米・たら・玉ねぎ・人参・砂糖・醤油	軟飯	米	331		
26			みそ汁(小松菜・人参)	小松菜・人参・だし・味噌・片栗粉	たらと野菜の煮物	たら・玉ねぎ・人参・しいたけ・サラダ油・砂糖・醤油			
			午後食			小松菜と油揚げの炒め煮		小松菜・油揚げ・人参・サラダ油・だし・砂糖・醤油	
					みそ汁(なめこ)	なめこ・だし・味噌			
					ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油			
13	27	午前食	鶏肉と夏野菜のケチャップ粥	米・鶏肉・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖	豚肉と夏野菜のケチャップ軟飯	米・豚肉・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖	324		
27			ブロッコリーのチーズ煮	ブロッコリー・玉ねぎ・塩・チーズ	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー・玉ねぎ・塩・チーズ			
		午後食			すいか	すいか			
					枝豆(刻み)	枝豆・塩			
					赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			
14	28	午前食	やわらかわかめうどん(刻み)	うどん・鶏肉・わかめ・ホールコーン・塩・醤油	刻みわかめうどん	うどん・鶏肉・わかめ・ホールコーン・塩・醤油	328		
28			ひじきと豆腐の味噌煮	ひじき・豆腐・人参・味噌・砂糖・醤油・ごま	ひじきと枝豆の白和え	ひじき・豆腐・枝豆・人参・味噌・砂糖・醤油・ごま			
		午後食			オレンジ	オレンジ			
					やわらか水ようかん	あんこ・寒天・砂糖			
					赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			
1	15	午前食	パン粥	食パン	スティックパン/バナナ	食パン/バナナ	321		
15			鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉・じゃが芋・さやいんげん・玉ねぎ・砂糖・醤油	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・さやいんげん・玉ねぎ・砂糖・醤油			
		すまし汁(キャベツ・人参)	キャベツ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	じゃが芋の炒め物(刻み)	じゃが芋・玉ねぎ・砂糖・塩・サラダ油				
29		午後食			すまし汁(キャベツ・人参)	キャベツ・人参・だし・塩・醤油			
					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食食べたから中期から、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。

※当日にはかつお節と昆布を使っています。

※た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)
3 17	月	午前食	鶏肉と野菜の味噌うどん	うどん・鶏肉・大根・人参・だし・味噌・醤油	豚汁うどん(刻み)	うどん・豚肉・大根・人参・しいたけ・だし・味噌・醤油	280		
			小松菜のごま煮	小松菜・人参・ごま・醤油	もやしと小松菜のごま和え(刻み) すいか	もやし・小松菜・人参・ごま・醤油 すいか			
		午後食			じゃが芋のスティックおやき	じゃが芋・米粉・塩・サラダ油・ケチャップ			
4 18	火	午前食	お粥	米	軟飯/オレンジ	米/オレンジ	334		
			たらとひじきの味噌煮	たら・ひじき・人参・グリーンピース・砂糖・醤油	さわらの味噌煮 ひじきの炒り煮	さわら・味噌・砂糖 ひじき・大豆水煮・人参・しいたけ・グリーンピース・サラダ油・だし・砂糖・醤油			
		すまし汁(ほうれん草)	ほうれん草・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(ほうれん草・えのき)	ほうれん草・えのき・だし・塩・醤油				
午後食			さつまいもきなこ 赤ちゃんせんべい	さつまいも・きなこ・砂糖 赤ちゃんせんべい					
5 19	水	午前食	パン粥	食パン	スティックパン	食パン	329		
			高野豆腐のトマト煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖・醤油	厚揚げのトマト煮 キャベツサラダ(刻み)	厚揚げ・玉ねぎ・しめじ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖・醤油 キャベツ・きゅうり・人参・サラダ油・砂糖・醤油			
		すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・塩・醤油				
午後食			ごぼう軟飯	米・鶏肉・ごぼう・人参・醤油					
6 20	木	午前食	鶏肉とピーマンのお粥	米・鶏肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・塩・醤油	軟飯	米	325		
			すまし汁(わかめ)	わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	豚肉と野菜の炒め煮 オクラの刻み和え すまし汁(わかめ)	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・サラダ油・塩・醤油 オクラ・玉ねぎ・えのき・醤油 わかめ・だし・塩・醤油			
		午後食			しらすチーズトースト	食パン・しらす・チーズ			
7 21	金	午前食	鶏肉の彩り粥	米・鶏肉・人参・きゅうり・ホールコーン・だし・砂糖・塩	彩り軟飯	米・鶏肉・人参・しいたけ・きゅうり・ホールコーン・だし・砂糖・塩	324		
			すまし汁(オクラ・人参)	オクラ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	鶏肉のごま味噌焼き 春雨スープ	鶏肉・味噌・ごま・砂糖・サラダ油 春雨・オクラ・人参・だし・塩・醤油			
		午後食			牛乳寒天	牛乳・寒天・砂糖			
8 22	土	午前食	お粥	米	軟飯/オレンジ	米/オレンジ	298		
			たらとひじきの味噌煮	たら・ひじき・人参・グリーンピース・砂糖・醤油	さわらの味噌煮 ひじきの炒り煮	さわら・味噌・砂糖 ひじき・大豆水煮・人参・しいたけ・グリーンピース・サラダ油・だし・砂糖・醤油			
		すまし汁(ほうれん草)	ほうれん草・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(ほうれん草・えのき)	ほうれん草・えのき・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 31	月	午前食	コーン粥	米・ホールコーン・玉ねぎ・人参・塩	ピラフ風軟飯	米・ホールコーン・玉ねぎ・人参・塩・バター	325		
			たらとトマト煮	たら・ピーマン・しめじ・玉ねぎ・トマト缶・塩	かじきのチーズ焼き すまし汁(じゃが芋・人参)	かじき・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・トマト缶・塩・チーズ じゃが芋・人参・だし・塩・醤油			
		すまし汁(じゃが芋・人参)	じゃが芋・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	メロン	メロン				

	午後食		米粉のホットケーキ	米粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	
--	-----	--	-----------	----------------------	--