

2023年 9月 離乳食献立表

月齢	エネルギー
9~11ヶ月	325kcal

今年度 初めての食材	梨
---------------	---

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)
11	月	お粥		米		軟飯		米	323
25		午前食	たらと彩り野菜の煮物	たら・玉ねぎ・人参・ピーマン・じゃが芋・片栗粉		鮭のホイル焼き(刻み)		鮭・サラダ油・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・じゃが芋・塩	
		すまし汁(人参)	人参・だし・塩・醤油・片栗粉		すまし汁(えのき・人参)		えのき・人参・だし・塩・醤油		
		午後食				バナナ		バナナ	
						味噌チーズトースト(スティック)		食パン・味噌・砂糖・チーズ・ごま	
12	火	午前食	鶏肉と野菜の刻みうどん	うどん・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・ホールコーン・塩・醤油		焼きうどん		うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・塩・醤油	319
26		すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉		チンゲン菜の炒め煮		チンゲン菜・人参・ホールコーン・サラダ油・醤油		
						すまし汁(玉ねぎ・もやし)		玉ねぎ・もやし・だし・塩・醤油	
		午後食				梨		梨	
						バナナヨーグルト		バナナ・ヨーグルト・砂糖	
						コーンフレーク		コーンフレーク	
13	水	午前食	鶏肉とキャベツのお粥	米・鶏肉・キャベツ・砂糖・醤油		豚肉とキャベツのそぼろ丼		米・豚肉・キャベツ・サラダ油・砂糖・ごま・醤油	334
27		玉ねぎと人参の煮物	玉ねぎ・人参・砂糖・だし・塩・片栗粉		玉ねぎと人参のナムル		玉ねぎ・人参・砂糖・だし・塩・ごま		
		すまし汁(豆腐・コーン)	豆腐・ホールコーン・だし・塩・片栗粉		すまし汁(豆腐・コーン)		豆腐・ホールコーン・だし・塩・片栗粉		
		午後食				マカロニきなき(刻み)		マカロニ・きな粉・砂糖	
						赤ちゃんせんべい		赤ちゃんせんべい	
14	木	午前食	ほうれん草のパン粥	食パン・ほうれん草・塩		スティックパン		食パン	284
28		豆腐とブロッコリーのチーズ煮	豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・ケチャップ・チーズ		豆腐グラタン		豆腐・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・ケチャップ・チーズ・青のり		
		すまし汁(キャベツ・人参)	キャベツ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉		ほうれん草のソテー(刻み)		ほうれん草・もやし・ホールコーン・サラダ油・塩		
		午後食				すまし汁(キャベツ・人参)		キャベツ・人参・だし・塩・醤油	
						コロコロさつまいも		さつま芋・オリーブ油	
1	金	お粥		米		軟飯		米	338
15		午前食	じゃが芋の煮物	じゃが芋・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油		ツナじゃが		ツナ缶・じゃが芋・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油	
		みそ汁(高野豆腐・大根)	高野豆腐・大根・人参・だし・味噌・片栗粉		豚汁		豚肉・大根・人参・ごぼう・だし・味噌		
		午後食				しらす軟飯		米・しらす・ごま	
16	土	午前食	鶏肉とキャベツのお粥	米・鶏肉・キャベツ・砂糖・醤油		豚肉とキャベツのそぼろ丼		米・豚肉・キャベツ・サラダ油・砂糖・ごま・醤油	308
30		玉ねぎと人参の煮物	玉ねぎ・人参・砂糖・だし・塩・片栗粉		玉ねぎと人参のごま煮		玉ねぎ・人参・砂糖・だし・塩・ごま		
		すまし汁(豆腐・コーン)	豆腐・ホールコーン・だし・塩・片栗粉		すまし汁(豆腐・コーン)		豆腐・ホールコーン・だし・塩・片栗粉		
		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	献立名	【中期】	材料名	献立名	【後期】	材料名	エネルギー(kcal)
4	29	月	午前食	鶏肉のうどん煮	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・だし・塩	鶏だしうどん(刻み)	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・しいたけ・塩・だし	329
			午後食	ほうれん草の白和え	ほうれん草・人参・豆腐・味噌・塩・醤油・片栗粉	ほうれん草の白和え バナナ	ほうれん草・人参・豆腐・味噌・塩・醤油・ごま バナナ	
5	19	火	午前食	人参とさやいんげんのうま粥	米・人参・さやいんげん・砂糖・醤油	軟飯	米	337
			午後食	鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁(じゃが芋・なす)	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参・塩・片栗粉 じゃが芋・なす・味噌・だし	ひとくち豆腐団子 三色野菜のやわらか煮 みそ汁(じゃが芋・なす)	豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・片栗粉・塩・サラダ油・ケチャップ ごぼう・人参・さやいんげん・砂糖・醤油・だし じゃが芋・なす・味噌・だし	
6	20	水	午前食	パン粥	食パン	スティックパン	食パン	334
			午後食	高野豆腐とたっぷり野菜のトマト煮 かぼちゃスープ	高野豆腐・なす・玉ねぎ・きゅうり・人参・トマト 缶・ケチャップ・塩・片栗粉 かぼちゃ・玉ねぎ・粉ミルク・塩・片栗粉	ラタトゥイユ(刻み) かぼちゃスープ	豚肉・オリーブ油・なす・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・パプリカ・人参・にんにく・トマト缶・ケチャップ・塩 かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳・塩・片栗粉	
7	21	木	午前食	鶏肉のトマト粥	米・鶏肉・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・砂糖	鶏肉入り洋風軟飯	米・鶏肉・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・牛乳・チーズ	322
			午後食	人参とコーンの煮物	人参・ホールコーン・砂糖・醤油	切干大根の刻みサラダ 梨	切干大根・人参・きゅうり・サラダ油・砂糖・醤油 梨	
8	22	金	午前食	豆腐と人参のお粥	米・豆腐・人参・醤油	どんどろげ飯(軟飯)	米・豆腐・油揚げ・サラダ油・ごぼう・人参・醤油	306
			午後食	たらと小松菜の煮物 みそ汁(キャベツ・わかめ)	たら・小松菜・だし・醤油・片栗粉 キャベツ・わかめ・だし・味噌・片栗粉	かじきの煮物 小松菜としめじの和えもの(刻み) みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	かじき・砂糖・醤油・片栗粉 小松菜・しめじ・だし・醤油 キャベツ・わかめ・だし・味噌 オレンジ	
2	9	土	午前食	たらと野菜のお粥	米・たら・大根・キャベツ・人参・砂糖・醤油	軟飯	米	334
			午後食	みそ汁(玉ねぎ・人参)	玉ねぎ・人参・味噌・だし・片栗粉	たらのおろし煮 キャベツとツナのごま和え みそ汁(玉ねぎ・人参)	たら・大根・だし・砂糖・醤油・片栗粉 キャベツ・人参・ツナ・ごま・醤油 玉ねぎ・人参・味噌・だし	
9	土	土	午前食	パン粥	食パン	スティックパン	食パン	315
			午後食	高野豆腐とたっぷり野菜のトマト煮 かぼちゃスープ	高野豆腐・なす・玉ねぎ・きゅうり・人参・トマト 缶・ケチャップ・塩・片栗粉 かぼちゃ・玉ねぎ・粉ミルク・塩・片栗粉	ラタトゥイユ(刻み) かぼちゃスープ	豚肉・オリーブ油・なす・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・パプリカ・人参・にんにく・トマト缶・ケチャップ・塩 かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳・塩・片栗粉	
誕生日	金	金	午前食	鶏肉とチーズのケチャップ粥	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・塩	鶏肉のケチャップ軟飯(チーズ焼き)	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・トマト缶・ケチャップ・塩	319
			午後食	小松菜とひじきの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	小松菜・人参・ホールコーン・ひじき・ごま・醤油 玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	小松菜とひじきのごまサラダ すまし汁(トマト・玉ねぎ) オレンジ	小松菜・人参・ホールコーン・ひじき・ごま・砂糖・醤油 トマト・玉ねぎ・だし・塩・醤油 オレンジ	



竹俊良

ホットケーキ

小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・マーガリン