

2023 12月 離乳食献立表		給与栄養目標量		今年度 初めての食材		コーンスターチ		
		月齢	エネルギー					
		9~11ヶ月		325kcal				
日	曜	献立名	【中期】	材料名	献立名	【後期】	材料名	エネルギー(kcal)
11	月	午前食 豆腐粥		米・豆腐・砂糖・醤油	のり軟飯		米・焼きのり	319
25		午後食 のっぺい汁		鶏肉・里芋・人参・グリーンピース・塩・醤油・だし・片栗粉	のっぺい汁		鶏肉・里芋・人参・ごぼう・しいたけ・グリーンピース・塩・醤油・だし	
12	火	午前食 やわらかほうとう風煮込みうどん		うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・人参・だし・味噌	ほうとう風煮込みうどん(刻み)		うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・人参・しめじ・だし・味噌・醤油	367
26		午後食 ほうれん草の刻み和え		ほうれん草・醤油・砂糖	切干大根とほうれん草の刻み和えりんご		切干大根・ほうれん草・醤油・砂糖	
13	水	午前食 鶏肉と野菜のあんかけ丼		米・鶏肉・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・醤油・砂糖・塩・片栗粉	豚肉と野菜のあんかけ丼(軟飯)		米・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ・醤油・砂糖・塩・片栗粉	322
27		午後食 コーンとわかめの和え物		ホールコーン・人参・わかめ・砂糖・醤油	もやしとわかめの和え物		もやし・ホールコーン・人参・わかめ・砂糖・醤油	
14	木	午前食 パン粥		食パン	スティックパン		食パン	309
28		午後食 たらとキャベツのやわらか煮		たら・キャベツ・玉ねぎ・人参・塩・醤油	たらとキャベツの炒め煮		たら・キャベツ・玉ねぎ・人参・サラダ油・塩・醤油	
1	金	午前食 おかゆ		米	軟飯		米	329
15		午後食 鶏肉の甘辛煮		鶏肉・玉ねぎ・人参・砂糖・塩・醤油・片栗粉	厚揚げの甘辛煮		厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・砂糖・塩・醤油	
2	土	午前食 鶏肉と野菜の煮物		鶏肉・玉ねぎ・さやいんげん・人参・砂糖・醤油	いんげんと人参のおかか和え(刻み)		さやいんげん・人参・砂糖・醤油・かつお節・サラダ油	309
16		午後食 みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草)		玉ねぎ・ほうれん草・味噌・だし・片栗粉	みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草)		玉ねぎ・ほうれん草・味噌・だし	

※毎回、献立と材料を確認の上、**圈**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。

4	月	午前食 鶏肉と野菜のお粥		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・塩	豚肉と根菜のケチャップあんかけ(軟飯)		米・豚肉・さつま芋・ごぼう・れんこん・人参・ケチャップ・サラダ油・片栗粉	324
18		午後食 キャベツとしらすの煮物		キャベツ・しらす・人参・砂糖・醤油・片栗粉	人参とキャベツのしらす和え(刻み)		人参・キャベツ・しらす・ごま・砂糖・醤油・塩	
5	火	午前食 ブロッコリーと人参のお粥		米・ブロッコリー・人参	軟飯		米	327
19		午後食 鶏肉と野菜の煮物		鶏肉・人参・さつま芋・さやいんげん・砂糖・醤油・片栗粉	ブロッコリーのおかか和え(刻み)		ブロッコリー・人参・かつお節・醤油	
6	水	午前食 さやいんげんのパン粥		食パン・さやいんげん・塩	スティックパン / パナナ		食パン / パナナ	325
20		午後食 鶏肉とほうれん草のトマト煮込み		鶏肉・ほうれん草・チーズ・じゃが芋・オリーブ油・玉ねぎ・トマト缶・塩・片栗粉	トマトグラタン		鶏肉・チーズ・じゃが芋・オリーブ油・玉ねぎ・ほうれん草・トマト缶・塩・青のり	
7	木	午前食 鶏肉と野菜のミルクうどん		うどん・鶏肉・キャベツ・人参・味噌・粉ミルク	豚肉と野菜の刻みうどん		うどん・豚肉・キャベツ・もやし・しいたけ・人参・味噌・牛乳・醤油	344
21		午後食 豆腐とわかめの煮物		豆腐・わかめ・ホールコーン・玉ねぎ・砂糖・醤油	豆腐サラダ(刻み)		豆腐・ツナ缶・わかめ・ホールコーン・玉ねぎ・砂糖・醤油	
8	金	午前食 たらのみそ粥		米・たら・味噌	菜めし(軟飯)		米・かぶの葉・塩・醤油	322
22		午後食 たらのみぞれ煮		たら・大根・人参・醤油・片栗粉	たらのみぞれ煮		たら・大根・人参・醤油・片栗粉	
9	土	午前食 鶏肉と野菜のミルクうどん		うどん・鶏肉・キャベツ・人参・味噌・粉ミルク・片栗粉	豚肉と野菜の刻みうどん		うどん・豚肉・キャベツ・もやし・しいたけ・人参・味噌・牛乳・醤油	295
23		午後食 鶏肉と野菜のミルクうどん		うどん・鶏肉・キャベツ・人参・味噌・粉ミルク・片栗粉	バナナ		バナナ	
誕生日	☺	午前食 鶏肉と野菜のお粥		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・塩	鶏肉のトマトあんかけ丼(軟飯)		米・鶏肉・トマト缶・人参・グリーンピース・サラダ油・塩・醤油・片栗粉	353
クリスマス		午後食 キャベツとしらすの煮物		キャベツ・しらす・人参・砂糖・醤油・片栗粉	コールスローサラダ(刻み)		キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・砂糖・塩	
クリスマス	🎄	午前食 鶏肉のお粥		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・塩・砂糖・醤油	オニオライス(軟飯)		米・玉ねぎ・人参・オリーブ油・塩・青のり	337
クリスマス		午後食 豆腐とブロッコリーの煮物		豆腐・ブロッコリー・砂糖・塩・醤油・片栗粉	豆腐とブロッコリーの海苔和え		豆腐・ブロッコリー・砂糖・ごま・焼きのり・塩・醤油	
クリスマス	🎄	午前食 コーンスープ		コーンクリーム缶・ホールコーン・玉ねぎ・塩・片栗粉	コーンスープ		コーンクリーム缶・ホールコーン・玉ねぎ・塩・片栗粉	323
クリスマス		午後食 鶏肉と小松菜のおかゆ		米・鶏肉・小松菜・砂糖・醤油・だし	軟飯 / パナナ		米 / パナナ	
クリスマス	🎄	午前食 けんちん汁		鶏肉・大根・人参・だし・塩・醤油	鶏肉のごま焼き(ほくし)		鶏肉・醤油・ごま・サラダ油	323
クリスマス		午後食 けんちん汁		鶏肉・大根・人参・ごぼう・しいたけ・だし・塩・醤油	小松菜のえのき和え		小松菜・えのき・砂糖・醤油・だし	
クリスマス	🎄	午前食 けんちん汁		鶏肉・大根・人参・ごぼう・しいたけ・だし・塩・醤油	けんちん汁		鶏肉・大根・人参・ごぼう・しいたけ・だし・塩・醤油	323
クリスマス		午後食 けんちん汁		鶏肉・大根・人参・ごぼう・しいたけ・だし・塩・醤油	蒸しパン(米粉)		米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	