

2021年 10月 離乳食献立表	給与栄養目標量		今年度 初めての食材	納豆・かぶ・さば・柿
	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 25	月	午前食	鶏肉と野菜のお粥	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・塩・醤油	ピラフ風軟飯	米・玉ねぎ・ピーマン・人参・塩・オリーブ油	331	
		午後食	トマトときゅうりの煮物	トマト・きゅうり・玉ねぎ・塩	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・醤油		
		午後食	すまし汁(じゃが芋・人参)	じゃが芋・人参・だし・塩・片栗粉	トマトときゅうりの刻みサラダ	トマト・きゅうり・玉ねぎ・オリーブ油・塩		
12 26	火	午前食	納豆がゆ	米・納豆・醤油	納豆ご飯(軟飯)	米・納豆・醤油	344	
		午後食	かぼちゃの煮物	かぼちゃ・砂糖	かぼちゃの煮物	かぼちゃ・砂糖		
		午後食	具沢山汁	大根・人参・ほうれん草・塩・醤油・だし・片栗粉	ほうれん草のえのき和え	ほうれん草・えのき・砂糖・醤油		
13	水	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	270	
		午後食	人参のごま煮	人参・ごま・砂糖・醤油	れんこんの炒め煮	れんこん・人参・サラダ油・ごま・砂糖・醤油		
		午後食			オレンジ	オレンジ		
14 28	木	午前食	しらす粥	米・しらす	軟飯/りんご	米/りんご	333	
		午後食	切干大根の煮物	切干大根・人参・きゅうり・砂糖・醤油	鮭ときこの煮物	鮭・しめじ・えのき・舞茸・玉ねぎ・塩・醤油		
		午後食	みそ汁(じゃが芋・絹さや)	じゃが芋・絹さや・だし・味噌・片栗粉	切干大根の刻みサラダ	切干大根・人参・きゅうり・砂糖・醤油・ごま		
1 15	金	午前食	パン粥	食パン	スティックパン	食パン	320	
		午後食	高野豆腐のチーズ煮	高野豆腐・玉ねぎ・チーズ	高野豆腐のチーズ焼き	高野豆腐・ツナ缶・玉ねぎ・塩・チーズ		
		午後食	すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	小松菜のしらすサラダ(刻み)	小松菜・人参・しらす・砂糖・醤油		
2 16 30	土	午前食	しらす粥	米・しらす	軟飯/りんご	米/りんご	334	
		午後食	切干大根の煮物	切干大根・人参・きゅうり・砂糖・醤油	鮭ときこの煮物	鮭・しめじ・えのき・舞茸・玉ねぎ・塩・醤油		
		午後食	みそ汁(じゃが芋・絹さや)	じゃが芋・絹さや・だし・味噌・片栗粉	切干大根の刻みサラダ	切干大根・人参・きゅうり・砂糖・醤油・ごま		
30		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。

※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	18	月	お粥	米	さば入り軟飯	米・さば・ごぼう・しいたけ・塩	334	
			かぶときゅうりの煮物	かぶ・きゅうり・人参・砂糖・塩	かぶときゅうりの刻み和え	かぶ・きゅうり・人参・砂糖・塩		
			みそ汁(豆腐・わかめ)	豆腐・わかめ・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(豆腐・わかめ)	豆腐・わかめ・だし・味噌		
					バナナ	バナナ		
					蒸しまんじゅう	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー		
5	19	火	パン粥	食パン	スティックパン	食パン	338	
			鶏肉の煮物	鶏肉・醤油・砂糖	鶏肉の煮物	鶏肉・醤油・砂糖		
			すまし汁(ほうれん草・人参)	ほうれん草・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	マカロニサラダ(刻み)	マカロニ・きゅうり・人参・玉ねぎ・塩・醤油		
					すまし汁(ほうれん草・人参)	ほうれん草・人参・だし・塩・醤油		
					えのきと人参の軟飯	米・えのき・人参・だし・塩・醤油		
6	20	水	お粥	米	軟飯	米	336	
			高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐・さつまいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・醤油・砂糖	厚揚げの炒め煮	厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・サラダ油・醤油・砂糖		
			すまし汁(チンゲン菜・コーン)	チンゲン菜・ホールコーン・だし・醤油・片栗粉	さつまいもの煮物	さつまいも・砂糖		
					すまし汁(チンゲン菜・コーン)	チンゲン菜・ホールコーン・だし・醤油		
					チーズサンド(スティック)	食パン・チーズ		
7	21	木	刻み煮込みうどん	うどん・鶏肉・人参・大根・だし・味噌	刻み煮込みうどん	うどん・鶏肉・油揚げ・人参・大根・しめじ・だし・味噌	345	
			ピーマンの煮物	ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・醤油	ピーマンのツナ和え	ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・ツナ缶・醤油		
					柿	柿		
					かぼちゃようかん	かぼちゃ・寒天・砂糖		
					赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		
8	22	金	鶏肉と野菜のケチャップ粥	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ	豚肉と野菜のケチャップあんかけ(軟飯)	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖・片栗粉	331	
			ひじきの煮物	ひじき・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油	ひじきサラダ	ひじき・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油		
					梨	梨		
					豆腐のホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆腐・サラダ油		
9	23	土	刻み煮込みうどん	うどん・鶏肉・人参・大根・だし・味噌	刻み煮込みうどん	うどん・鶏肉・油揚げ・人参・大根・しめじ・だし・味噌	335	
			ピーマンの煮物	ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・醤油	ピーマンのツナ和え	ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・ツナ缶・醤油		
					柿	柿		
					赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		
誕生日	27	水	鶏肉と野菜のケチャップ粥	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン・ケチャップ	チキンライス(軟飯)	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン・塩・ケチャップ	354	
			野菜の味噌サラダ	キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・わかめ・ひじき・ごま・砂糖・味噌	豆腐のソフトナゲット	豆腐・ツナ缶・片栗粉・醤油		
			すまし汁(ブロッコリー・玉ねぎ)	ブロッコリー・玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	海藻ごま味噌サラダ(刻み)	キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・わかめ・ひじき・砂糖・味噌・ごま		
					すまし汁(ブロッコリー・玉ねぎ)	ブロッコリー・玉ねぎ・だし・塩・醤油		
					ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油		
ハロウィン	29	金	鶏肉のケチャップ粥	米・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・塩	ケチャップ軟飯	米・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・塩	354	
			野菜の煮物	キャベツ・きゅうり・トマト・塩・醤油・砂糖	刻みサラダ	キャベツ・きゅうり・トマト・オリーブ油・塩・醤油・砂糖		
			マカロニ入りスープ	マカロニ・人参・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油・片栗粉・グリーンピース	マカロニ入りスープ	マカロニ・人参・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油・グリーンピース		
					かぼちゃのホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・かぼちゃ・サラダ油		