

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	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	
25		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		
		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	大豆水煮・じゃが芋・人参・だし・塩		
		午後食			のり塩スティックパン	食パン・青のり・塩		
12	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	
26		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		
		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	大根・人参・ごぼう・塩・醤油・だし		
		午後食			コーンのホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・クリームコーン 缶・ホールコーン		
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		
					オレンジ	オレンジ		
14	木	午前食	しらす粥	米・しらす	軟飯/りんご	米/りんご	333	
28		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		
		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	じゃが芋・絹さや・だし・味噌		
		午後食			お好み焼き(スティック)	キャベツ・人参・小麦粉・サラダ油・ケチャップ		
1	金	午前食	パン粥	食パン	スティックパン	食パン	320	
15		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		
		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	すまし汁(しめじ・玉ねぎ)		しめじ・玉ねぎ・だし・塩・醤油
		午後食			さつま芋軟飯	米・さつま芋・塩・ごま		
2	土	午前食	しらす粥	米・しらす	軟飯/りんご	米/りんご	334	
16		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		
		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	じゃが芋・絹さや・だし・味噌		
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	午前食	お粥 かぶときゅうりの煮物	米 かぶ・きゅうり・人参・砂糖・塩	さば入り軟飯 かぶときゅうりの刻み和え	米・さば・ごぼう・しいたけ・塩 かぶ・きゅうり・人参・砂糖・塩	334
			午後食	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) バナナ	豆腐・わかめ・だし・味噌 バナナ	
			午後食			蒸しまんじゅう	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー	
5	19	火	午前食	パン粥 鶏肉の煮物	食パン 鶏肉・醤油・砂糖	スティックパン 鶏肉の煮物	食パン 鶏肉・醤油・砂糖	338
			午後食	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) すまし汁(ほうれん草・人参)	マカロニ・きゅうり・人参・玉ねぎ・塩・醤油 ほうれん草・人参・だし・塩・醤油	
			午後食			えのきと人参の軟飯	米・えのき・人参・だし・塩・醤油	
6	20	水	午前食	お粥 高野豆腐と野菜の煮物	米 高野豆腐・さつまいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・醤油・砂糖	軟飯 厚揚げの炒め煮 さつまいもの煮物	米 厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・サラダ油・醤油・砂糖 さつまいも・砂糖	336
			午後食	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	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	
			午後食			チーズサンド(スティック)	食パン・チーズ	
7	21	木	午前食	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
			午後食	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 柿	ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・ツナ缶・醤油 柿	
			午後食			かぼちゃようかん 赤ちゃんせんべい	かぼちゃ・寒天・砂糖 赤ちゃんせんべい	
8	22	金	午前食	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
			午後食	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 梨	ひじき・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油 梨	
			午後食			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	午前食	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
			午後食	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 柿	ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・ツナ缶・醤油 柿	
			午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
誕生日	27	水	午前食	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) 豆腐のソフトナゲット	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン・塩・ケチャップ 豆腐・ツナ缶・片栗粉・醤油	354
			午後食	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	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	
			午後食	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	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	
ハロウィン	29	金	午前食	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
			午後食	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	
			午後食	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	
午後食			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				