

2022年 1月 離乳食献立表			給与栄養目標量		今年度 初めての食材		なし		
			月齢	エネルギー					
			9~11ヶ月	325kcal					
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)
17	月	午前食	人参と玉ねぎのお粥		米・人参・玉ねぎ	ツナ入り軟飯		米・ツナ缶・じゃが芋・人参・玉ねぎ	281
		午後食	鶏肉と野菜の煮物		鶏肉・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・砂糖・醤油	鶏肉とキャベツの刻みサラダ オレンジ		鶏肉・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オリーブ油・砂糖・醤油 オレンジ	
		午後食				赤ちゃんせんべい		赤ちゃんせんべい	
4	火	午前食	鶏肉と高野豆腐のお粥		米・鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖	軟飯		米	335
18		午後食	大根と人参の煮物		大根・人参・塩・砂糖	柔らか肉団子		鶏肉・高野豆腐・片栗粉・玉ねぎ・人参・砂糖・味噌	
		午後食	すまし汁(麩・ほうれん草)		麩・ほうれん草・だし・塩・醤油・片栗粉	大根の和え物		大根・人参・塩・砂糖	
5	水	午前食	わかめうどん		うどん・わかめ・ほうれん草・人参・砂糖・醤油・だし	わかめうどん		うどん・わかめ・ほうれん草・人参・砂糖・醤油・だし	325
19		午後食	高野豆腐の煮物		高野豆腐・大根・人参・砂糖・醤油・だし	大豆と野菜の炒め煮 オレンジ		大豆水煮・大根・れんこん・人参・サラダ油・砂糖・醤油 オレンジ	
		午後食				ふかし芋(さつま芋) 赤ちゃんせんべい		さつま芋 赤ちゃんせんべい	
6	木	午前食	鶏肉と小松菜のお粥		米・鶏肉・小松菜・人参・醤油	軟飯		米	345
20		午後食	みそ汁(白菜)		白菜・味噌・だし・片栗粉	鶏肉と野菜の煮物		鶏肉・れんこん・人参・ごぼう・しいたけ・いんげん・砂糖・醤油・だし	
		午後食				小松菜としめじの刻み和え みそ汁(白菜・えのき)		小松菜・しめじ・砂糖・醤油 白菜・えのき・味噌・だし	
7	金	午前食	パン粥		食パン	スティックパン		食パン	338
21		午後食	具沢山スープ		鶏肉・じゃが芋・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油	豚肉のケチャップ炒め 具沢山スープ バナナ		豚肉・玉ねぎ・サラダ油・ケチャップ じゃが芋・ブロッコリー・人参・ホールコーン・塩・醤油 バナナ	
		午後食				7日菜っ葉粥/21日小松菜入り軟飯		米・かぶ・小松菜・塩/米・小松菜・塩	
8	土	午前食	鶏肉と野菜のお粥		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・砂糖・醤油	軟飯		米	334
22		午後食	さつま芋マッシュ		さつま芋	鶏肉の炒め物		鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・砂糖・醤油・片栗粉	
		午後食	みそ汁(ほうれん草・人参)		ほうれん草・人参・味噌・だし	さつま芋の甘煮 みそ汁(ほうれん草・人参)		さつま芋・砂糖 ほうれん草・人参・味噌・だし	
誕生日	金	午前食	彩り粥		米・鶏肉・赤パプリカ・黄パプリカ・ホールコーン・きゅうり・塩	彩り軟飯		米・赤パプリカ・黄パプリカ・ホールコーン・きゅうり・塩	359
31		午後食	ブロッコリーの刻み和え		ブロッコリー・人参・砂糖・醤油	チキンソテー		鶏肉・玉ねぎ・砂糖・醤油・サラダ油	
		午後食	すまし汁(玉ねぎ)		玉ねぎ・塩・醤油・だし	ブロッコリーのツナサラダ すまし汁(しめじ・玉ねぎ)		ブロッコリー・人参・ツナ缶・砂糖 しめじ・玉ねぎ・塩・醤油・だし	
		午後食				ホットケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	

※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	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)
24	月	午後食	パン粥		食パン	スティックパン		食パン	318
		午前食	鶏肉とじゃが芋の煮物		鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ホールコーン・砂糖・塩	鶏肉の刻みソテー		鶏肉・醤油・サラダ油	
			すまし汁(キャベツ・人参)		キャベツ・人参・だし・塩・醤油	じゃが芋の炒め煮		じゃが芋・玉ねぎ・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	
						ごぼう軟飯		米・ごぼう・人参・醤油・塩・ごま・グリーンピース	
11	火	午後食	豆腐と鶏肉のお粥		米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油	マーボー丼		米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油・サラダ油	338
		午前食	ひじきの煮物		ひじき・きゅうり・ホールコーン・醤油・砂糖	ひじきの刻みサラダ		ひじき・もやし・きゅうり・ホールコーン・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				おしるこ		つぶあん・さつま芋・麩	
12	水	午後食	さつま芋と鶏肉のお粥		米・さつま芋・鶏肉・砂糖・醤油	さつま芋軟飯		米・さつま芋	321
		午前食	すまし汁(大根・人参)		大根・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	鶏肉の刻み焼き		鶏肉・サラダ油・砂糖・醤油	
							すまし汁		
		午後食				みかん		みかん	
						刻みマカロニきなこ		マカロニ・きなこ・砂糖	
						赤ちゃんせんべい		赤ちゃんせんべい	
13	木	午後食	やわらか刻みうどん		うどん・鶏肉・キャベツ・人参・塩・醤油	刻み焼きうどん		うどん・豚肉・キャベツ・もやし・人参・サラダ油・塩・醤油	245
		午前食	かぼちゃの煮物		かぼちゃ	かぼちゃの塩きんぴら		かぼちゃ・サラダ油・砂糖・塩・ごま	
			すまし汁(わかめ)		わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(わかめ)		わかめ・だし・塩・醤油	
		午後食				りんご		りんご	
						ミルクプリン		粉ミルク・砂糖・寒天・ゼラチン	
						赤ちゃんせんべい		赤ちゃんせんべい	
14	金	午後食	しらす粥		米・しらす	軟飯		米	333
		午前食	ブロッコリーの煮物		ブロッコリー・玉ねぎ・人参・醤油	ぶり大根		ぶり・大根・砂糖・醤油・だし	
			いも汁		里芋・さつま芋・だし・味噌・片栗粉	ブロッコリーのおかか和え		ブロッコリー・玉ねぎ・人参・醤油・かつお節	
		午後食				いも汁		里芋・さつま芋・だし・味噌	
						スティックパン		食パン	
15	土	午後食	鶏肉の刻みスパゲッティ		スパゲッティ・鶏肉・キャベツ・人参・醤油・塩	豚肉とキャベツのスパゲッティ		スパゲッティ・豚肉・キャベツ・しめじ・人参・醤油・塩・オリーブ油	338
		午前食	切干大根の煮物		切干大根・ほうれん草・人参・醤油・塩	切干大根の刻み和え		切干大根・ほうれん草・人参・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・塩・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・塩	
		午後食				ホットケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	