

2022年 3月 離乳食献立表		給与栄養目標量		今年度 初めての食材	デコボン
		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)
14	月	午前食	豆腐の味噌煮込みうどん	うどん・豆腐・大根・人参・だし・味噌	刻み豚汁うどん	うどん・豚肉・豆腐・ごぼう・大根・人参・だし・味噌・醤油	340	
28		午後食	小松菜の刻み煮	小松菜・人参・だし・砂糖・醤油	小松菜の煮びたし	小松菜・人参・油揚げ・だし・砂糖・醤油		
		午後食			かぼちゃようかん	かぼちゃ・砂糖・寒天		
1	火	午前食	しらす粥	米・しらす	軟飯	米	331	
15		午後食	野菜の煮物	わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・砂糖	鮭のほぐし焼き	鮭・サラダ油・玉ねぎ・塩		
29		午後食	すまし汁(玉ねぎ・コーン)	玉ねぎ・ホールコーン・だし・塩・醤油・片栗粉	海藻刻みサラダ	わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・砂糖		
2	水	午前食	パン粥	食パン	スティックパン/バナナ	食パン/バナナ	317	
16		午後食	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・ホールコーン・ケチャップ・醤油・砂糖	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・砂糖・サラダ油		
		午後食	すまし汁(キャベツ)	キャベツ・だし・塩・醤油・片栗粉	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー・玉ねぎ・ホールコーン・ツナ缶・チーズ		
17	木	午前食	納豆がゆ	米・納豆	納豆軟飯	米・納豆	341	
31		午後食	具沢山みそ汁	大根・人参・さつまいも・白菜・だし・味噌・片栗粉	さつまいもの煮物	さつまいも・砂糖		
		午後食			白菜のしらす和え	白菜・人参・しらす・醤油		
4	金	午前食	鶏肉と野菜のお粥	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・醤油	軟飯	米	346	
18		午後食	いんげんの煮物	いんげん・人参・砂糖・醤油	厚揚げの炒め物	厚揚げ・鶏肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・サラダ油・醤油		
		午後食	みそ汁(さつまいも)	さつまいも・だし・味噌・片栗粉	いんげんのごま和え	いんげん・人参・ごま・砂糖・醤油		
5	土	午前食	パン粥	食パン	スティックパン/バナナ	食パン/バナナ	337	
19		午後食	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・ホールコーン・ケチャップ・醤油・砂糖	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・砂糖・サラダ油		
		午後食	すまし汁(キャベツ)	キャベツ・だし・塩・醤油・片栗粉	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー・玉ねぎ・ホールコーン・ツナ缶・チーズ		
3	木	午前食	鶏肉の彩り粥	鶏肉・人参・ホールコーン・砂糖・醤油	ちらし寿司(軟飯)	米・しいたけ・れんこん・人参・きゅうり・ホールコーン・塩	336	
		午後食	ほうれん草と人参の刻み和え	ほうれん草・人参・砂糖・醤油	鶏肉のソテー	鶏肉・塩・サラダ油		
		午後食	みそ汁(わかめ)	わかめ・だし・味噌・片栗粉	ほうれん草と人参の刻み和え	ほうれん草・人参・砂糖・醤油		
		午後食			みそ汁(わかめ・えのき)	わかめ・えのき・だし・味噌		
		午後食			蒸しパン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油		

※毎回、献立と材料を確認の上、**圏で初めて食べる**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食食べたなら中期から、1日3食食べたなら後期食、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。

※に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)
7	月・木	午前食	鶏肉と野菜のケチャップ粥	米・鶏肉・さつまいも・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖	豚肉と野菜のケチャップ丼(軟飯)	米・豚肉・さつまいも・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖・片栗粉	296		
24			彩り野菜の煮物	キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・塩・砂糖		野菜の刻み和え りんご		キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・砂糖・塩 りんご	
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			
8	火	午前食	鶏肉とじゃが芋のお粥	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・砂糖・醤油	軟飯	米	354		
22			切干大根の煮物	切干大根・きゅうり・人参・醤油・砂糖	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース・砂糖・醤油			
			みそ汁(白菜)	白菜・だし・味噌・片栗粉	切干大根の刻み和え	切干大根・きゅうり・人参・砂糖・醤油			
	午後食			きなこ軟飯	米・きなこ・砂糖				
9	水	午前食	たら味の味噌粥	米・たら・味噌・砂糖	軟飯	米	341		
23			ひじきの煮物	ひじき・人参・グリーンピース・砂糖・醤油	さわらの味噌焼き	さわら・味噌・砂糖・サラダ油			
			すまし汁(ほうれん草・麩)	ほうれん草・麩・だし・塩・醤油・片栗粉	ひじきの炒り煮	ひじき・人参・油揚げ・サラダ油・砂糖・醤油			
	午後食			すまし汁(ほうれん草・麩)	ほうれん草・麩・だし・塩・醤油				
10	木	午前食	★お楽しみ給食★						
		午後食			さつまいもスティック	さつまいも			
11	金	午前食	かぼちゃのパン粥	食パン・豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ	スティックパン/オレンジ	食パン/オレンジ	318		
25			トマトミルクスープ	トマト・じゃが芋・人参・トマト缶・塩・粉ミルク・片栗粉	豆腐のケチャップ煮	豆腐・玉ねぎ・キャベツ・ケチャップ			
		午後食			かぼちゃサラダ	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・チーズ・塩			
				トマトミルクスープ	トマト・じゃが芋・人参・しめじ・トマト缶・塩・粉ミルク				
	午後食			ソフトクッキー	小麦粉・砂糖・バター				
12	土	午前食	たら味の味噌粥	米・たら・味噌・砂糖	軟飯	米	331		
26			ひじきの煮物	ひじき・人参・グリーンピース・砂糖・醤油	さわらの味噌焼き	さわら・味噌・砂糖・サラダ油			
			すまし汁(ほうれん草・麩)	ほうれん草・麩・だし・塩・醤油・片栗粉	ひじきの炒り煮	ひじき・人参・油揚げ・サラダ油・砂糖・醤油			
	午後食			すまし汁(ほうれん草・麩)	ほうれん草・麩・だし・塩・醤油				
				赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい				
誕生日	水	午前食	彩り粥	米・玉ねぎ・人参・アスパラガス・塩	ピラフ風軟飯	米・玉ねぎ・人参・アスパラガス・塩	343		
30			鶏肉と野菜のケチャップ煮	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・ケチャップ・砂糖	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・砂糖			
			すまし汁(ブロッコリー・人参)	ブロッコリー・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	キャベツののり和え	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・焼きのり・塩			
	午後食			すまし汁(ブロッコリー・人参)	ブロッコリー・人参・だし・塩・醤油				
				ホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油				