

2021年 11月 離乳食献立表

給与栄養目標量

月齢 エネルギー

9~11ヶ月 325kcal

今年度
初めての食材

みかん・豆乳・ささげ・白菜

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)
15	月	午前食	赤飯風粥	米・ささげ	赤飯風軟飯	米・ささげ・ごま	310		
		午後食	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・大根・人参・いんげん・だし・塩・醤油・砂糖・片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・大根・人参・しいたけ・さやいんげん・だし・塩・醤油・砂糖・片栗粉			
		午後食	すまし汁(そうめん・絹さや)	そうめん・絹さや・だし・塩・醤油	すまし汁(そうめん・絹さや)	そうめん・絹さや・だし・塩・醤油			
16	火	午前食	マッシュパン粥	食パン・じゃが芋・玉ねぎ・人参	スティックパン	食パン	329		
		午後食	たらと野菜の味噌煮	たら・キャベツ・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖	さわらの味噌焼き/野菜ソテー	さわら・味噌・砂糖・キャベツ・玉ねぎ・人参・塩・サラダ油			
		午後食	すまし汁(ほうれん草・コーン)	ほうれん草・ホールコーン・だし・醤油	マッシュポテト	じゃが芋・玉ねぎ・人参・塩・マーガリン			
17	水	午前食	刻み豆乳味噌うどん	うどん・キャベツ・人参・ホールコーン・だし・豆乳・味噌	刻み豆乳味噌うどん	うどん・豚肉・キャベツ・もやし・しいたけ・人参・ホールコーン・だし・豆乳・味噌	351		
		午後食	さつま芋とひじきのやわらか煮	さつま芋・ひじき・人参・だし・砂糖・醤油	さつま芋とひじきの煮物	さつま芋・ひじき・人参・だし・砂糖・醤油			
		午後食			梨	梨			
18	木	午前食	鶏肉とさつま芋のお粥	米・鶏肉・さつま芋・人参・玉ねぎ・醤油	貝沢山軟飯	米・鶏肉・さつま芋・ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ・醤油	354		
		午後食	ブロッコリーの刻み煮	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・砂糖・醤油	ブロッコリーのサラダ(刻み)	ブロッコリー・玉ねぎ・サラダ油・砂糖・醤油			
		午後食			梨	梨			
19	金	午前食	しらす粥	米・しらす	軟飯	米	342		
		午後食	野菜の煮物	里芋・玉ねぎ・人参・だし・醤油・砂糖	厚揚げの煮物	厚揚げ・里芋・玉ねぎ・人参・しめじ・だし・醤油・砂糖			
		午後食	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	玉ねぎ・わかめ・だし・味噌	チンゲン菜としらすの刻み和え	チンゲン菜・人参・しらす・醤油			
20	土	午前食	やわらか刻みうどん	うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・わかめ・塩・醤油	刻みうどん	うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・わかめ・塩・醤油	250		
		午後食	かぼちゃの煮物	かぼちゃ・さやいんげん・砂糖・醤油	かぼちゃの煮物	かぼちゃ・さやいんげん・砂糖・醤油			
		午後食			もやし・人参・ごま・醤油	もやし・人参・ごま・醤油			
		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	献立名	【中期】	材料名	献立名	【後期】	材料名	エネルギー(kcal)
8	月	午前食	鶏肉とキャベツのお粥	米・鶏肉・キャベツ・砂糖・醤油	豚肉とキャベツの軟飯	米・豚肉・キャベツ・ごま・砂糖・醤油	339	
			すまし汁(春雨・人参)	春雨・人参・ホールコーン・だし・塩・片栗粉	もやしとわかめの刻み和え	もやし・わかめ・人参・砂糖・醤油		
		午後食			すまし汁(春雨・人参)	春雨・人参・ホールコーン・だし・塩・片栗粉		オレンジ
9	火	午前食	トマトスパゲティ(刻み)	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・砂糖・醤油	トマトスパゲティ(刻み)	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・砂糖・醤油	324	
			彩り野菜の刻み和え	赤パプリカ・きゅうり・ホールコーン・チーズ・塩	パプリカの刻みサラダ	赤パプリカ・きゅうり・ホールコーン・チーズ・オリーブ油・塩		
		すまし汁(キャベツ・人参)	キャベツ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(キャベツ・人参)	キャベツ・人参・だし・塩・醤油	梨		梨
午後食			スティックバナナ	バナナ	ビスケット	ビスケット		
10	水	午前食	たらのお粥	米・たら	軟飯	米	335	
			切干大根の煮物	切干大根・人参・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	たらと野菜の煮物	たら・玉ねぎ・人参・しいたけ・醤油・砂糖		
		すまし汁(玉ねぎ・人参)	玉ねぎ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	切り干し大根の炒め煮	切り干し大根・人参・さやいんげん・サラダ油・だし・砂糖・醤油	もやし・だし・塩・醤油		
午後食			すまし汁(もやし)	もやし	さつま芋スティック	さつま芋		
11	木	午前食	お粥	米	軟飯	米	349	
			豆腐とじゃが芋の煮物	豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・グリーンピース・だし・砂糖・醤油	豆腐の煮物	豆腐・だし・砂糖・醤油		
		みそ汁(白菜・人参)	白菜・人参・だし・味噌・片栗粉	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・グリーンピース・砂糖・醤油	みそ汁(白菜・人参)		白菜・人参・だし・味噌
午後食				ホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油			
12	金	午前食	パン粥	食パン	スティックパン	食パン	327	
			鶏肉とかぼちゃのミルクスープ	鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・粉ミルク・塩	鶏肉とかぼちゃのミルクスープ	鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・しめじ・砂糖・塩・スープ		
		コーンの煮物	ホールコーン・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖	コーンサラダ(刻み)	ホールコーン・キャベツ・きゅうり・人参・オリーブ油・砂糖・醤油	バナナ		バナナ
午後食				しいたけの炊き込みご飯(軟飯)	米・しいたけ・人参・グリーンピース・塩・醤油			
13	土	午前食	鶏肉のお粥	米・鶏肉・玉ねぎ・塩・醤油	鶏肉の軟飯	米・鶏肉・玉ねぎ・塩・醤油	334	
			小松菜の煮物	小松菜・人参・だし・砂糖・醤油	小松菜と厚揚げの煮物	小松菜・厚揚げ・人参・だし・砂糖・醤油		
		みそ汁(麩・わかめ)	麩・わかめ・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(麩・わかめ)	麩・わかめ・だし・味噌	赤ちゃんせんべい		赤ちゃんせんべい
誕生	29	午前食	鶏肉とコーンのお粥	米・鶏肉・ホールコーン・塩・醤油	ツナとコーンの軟飯	米・ツナ缶・ホールコーン・塩・醤油	339	
ほうれん草の煮物			ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油	鶏肉のほぐし煮	鶏肉・片栗粉・砂糖・塩・醤油			
すまし汁(大根・人参)		大根・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	ほうれん草の刻み和え	ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油	すまし汁(大根・人参)	大根・人参・だし・塩・醤油		
🏠	午後食				ホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油		