

2022年 10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	舞茸・納豆・豆乳・柿・さば水煮缶・かぶ
---------------	---------------------

日	曜	献立名	【 中期 】	材料名	献立名	【 後期 】	材料名	エネルギー (kcal)		
24	月	午前食	高野豆腐と野菜のお粥	米・高野豆腐・玉ねぎ・人参・ピーマン・醤油	軟飯	米		326		
		午後食	さつま芋マッシュ	さつま芋・ひじき・砂糖	厚揚げの炒め煮	厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・サラダ油・醤油				
11	火	午前食	すまし汁(チンゲン菜・人参)	チンゲン菜・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	さつま芋の煮物	さつま芋・ひじき・砂糖			330	
		午後食			すまし汁(チンゲン菜・人参)	チンゲン菜・人参・だし・塩・醤油				
25	水	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・砂糖・ケチャップ	スティックラスク	食パン・マーガリン				290
		午後食	ピーマンの刻み煮	ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・醤油	豚肉と野菜のケチャップ軟飯	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・砂糖・ケチャップ				
12	木	午前食			ピーマンのツナ和え(刻み)	ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・ツナ缶・醤油		305		
		午後食			梨	梨				
26	金	午前食	やわらか刻みうどん	うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油	ひとくちお好み焼き	キャベツ・人参・小麦粉・サラダ油・ケチャップ			340	
		午後食	じゃが芋マッシュ	じゃが芋	刻み焼きうどん	うどん・鶏肉・しいたけ・玉ねぎ・人参・きゅうり・味噌・砂糖・醤油・ごま・サラダ油				
13	土	午前食	しらす粥	米・しらす	じゃが芋の甘煮	じゃが芋・砂糖・醤油				336
		午後食	かぶときゅうりの煮物	かぶ・きゅうり・人参・塩・醤油	コーンスープ	コーンクリーム缶・ホールコーン・塩				
27	日	午前食	みそ汁(なす)	なす・だし・味噌・片栗粉	柿	柿		305		
		午後食			やわらかかぼちゃようかん	かぼちゃ・砂糖・寒天				
14	月	午前食	かぶときゅうりの煮物	かぶ・きゅうり・人参・塩・醤油	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			340	
		午後食	みそ汁(なす)	なす・だし・味噌・片栗粉	鯖と野菜の軟飯	米・さば水煮缶・ごぼう・しいたけ・醤油				
28	火	午前食	バナ粥	食パン	野菜の炒め煮	玉ねぎ・ピーマン・人参・サラダ油・砂糖・醤油				336
		午後食	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ・砂糖・醤油	かぶときゅうりの刻み和え	かぶ・きゅうり・人参・塩・醤油				
1	水	午前食	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	みそ汁(なす・えのき)	なす・えのき・だし・味噌		340		
		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				
15	木	午前食	鶏肉と野菜のお粥	米・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・醤油・塩	えのきと人参の軟飯	米・えのき・人参・塩・醤油			336	
		午後食	里芋の煮物	里芋・だし・砂糖・醤油	軟飯	米				
29	金	午前食	みそ汁(麩・わかめ)	麩・わかめ・だし・味噌・片栗粉	豚肉の野菜炒め(刻み)	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・サラダ油・醤油・塩				336
		午後食			里芋の煮物	里芋・だし・砂糖・醤油				
2	土	午前食			みそ汁(麩・わかめ)	麩・わかめ・だし・味噌		336		
		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	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)
3	月	午前食	お粥	米	軟飯	米	342		
			高野豆腐の煮物	高野豆腐・人参・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	高野豆腐の煮物	高野豆腐・人参・しいたけ・さやいんげん・だし・砂糖・醤油			
		みそ汁(小松菜・人参)	小松菜・人参・だし・味噌・片栗粉	小松菜の刻みしらすサラダ	小松菜・人参・しらす・サラダ油・醤油				
		午後食			豆腐入りホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・豆腐			
4	火	午前食	パン粥	食パン	スティックパン/りんご	食パン/りんご	341		
			たらの煮物	たら・玉ねぎ・人参・醤油	鮭ときのこの煮物	鮭・しめじ・えのき・舞茸・玉ねぎ・塩・醤油			
		すまし汁(じゃが芋・いんげん)	じゃが芋・さやいんげん・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・ごま・砂糖・醤油				
		午後食			さつま芋軟飯	米・さつま芋・塩・ごま			
5	水	午前食	納豆がゆ	米・納豆・醤油	納豆軟飯	米・納豆・醤油	344		
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ・だし・砂糖	かぼちゃの煮物	かぼちゃ・砂糖・醤油			
		みそ汁(大根・人参)	大根・人参・だし・味噌・片栗粉	ほうれん草のえのき和え(刻み)	ほうれん草・えのき・砂糖・醤油				
		午後食			豚汁	豚肉・大根・人参・ごぼう・サラダ油・だし・味噌			
6	木	午前食	鶏肉の豆乳味噌うどん	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・豆乳・味噌・醤油	鶏肉の豆乳味噌うどん	うどん・鶏肉・キャベツ・もやし・しいたけ・人参・豆乳・味噌・醤油	259		
			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			
		午後食			オレンジ	オレンジ			
7	金	午前食	鶏のケチャップ粥	米・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・醤油	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・醤油	354		
			野菜の煮物	トマト・きゅうり・玉ねぎ・塩	トマトの刻みサラダ	トマト・きゅうり・玉ねぎ・チーズ・オリーブ油・塩			
		すまし汁(人参・グリーンピース)	人参・グリーンピース・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(人参・グリーンピース)	人参・グリーンピース・だし・塩・醤油				
		午後食			コーンホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・クリームコーン缶			
8	土	午前食	鶏肉の刻みスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンピース・塩・醤油	きのこの和風スパゲティ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・オリーブ油・塩・醤油	335		
			ほうれん草と人参のごま煮	ほうれん草・玉ねぎ・人参・ごま・砂糖・醤油	ほうれん草と人参のごまソテー	ほうれん草・玉ねぎ・人参・ごま・サラダ油・砂糖・醤油			
		すまし汁(キャベツ)	キャベツ・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(キャベツ・しいたけ)	キャベツ・しいたけ・だし・塩・醤油				
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			
誕生日	月	午前食	なすのトマトスパゲティ(刻み)	スパゲティ・鶏肉・なす・玉ねぎ・トマト缶・醤油	なすのトマトスパゲティ(刻み)	スパゲティ・鶏肉・なす・玉ねぎ・トマト缶・醤油	333		
			海藻と野菜の味噌煮	わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・味噌・砂糖	海藻ごま味噌刻みサラダ	わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・味噌・砂糖			
		すまし汁(玉ねぎ・人参)	玉ねぎ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(玉ねぎ・人参)	玉ねぎ・人参・だし・塩・醤油				
		午後食			オレンジ	オレンジ			
		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			
ハロウィン	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	鶏肉のケチャップ軟飯	米・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・塩	369		
			野菜の煮物	キャベツ・きゅうり・トマト・砂糖・醤油	刻みサラダ	キャベツ・きゅうり・トマト・大豆水煮・オリーブ油・砂糖・醤油			
		すまし汁	マカロニ・人参・玉ねぎ・ホールコーン・グリーンピース・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁	マカロニ・人参・玉ねぎ・ホールコーン・グリーンピース・だし・塩・醤油				
		午後食			バナナ	バナナ			
		午後食			かぼちゃのホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・かぼちゃ			