

# 2022年 7月 離乳食献立表

月齢	エネルギー
9~11ヶ月	325kcal

今年度 初めての食材	オクラ・なめこ・すいか・デラウェア・メロン
---------------	-----------------------

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)
11	月	午前食	高野豆腐と野菜のトマト粥	【中期】	米・高野豆腐・玉ねぎ・ピーマン・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖	軟飯	【後期】	米	320
25			すまし汁(コーン)		コーン・だし・塩・醤油・片栗粉	厚揚げのトマト煮		厚揚げ・玉ねぎ・ピーマン・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖・醤油	
		午後食			春雨の刻みサラダ	春雨・きゅうり・人参・オリーブ油・醤油			
						すまし汁(しめじ・コーン)		しめじ・ホールコーン・だし・塩・醤油	
						ツナスティックパン		食パン・ツナ缶	
12	火	午前食	やわらか味噌煮込みうどん	【中期】	うどん・鶏肉・大根・人参・だし・味噌・醤油	刻み豚汁うどん	【後期】	うどん・豚肉・ごぼう・大根・人参・サラダ油・だし・味噌・醤油	332
26			オクラとトマトの煮物		オクラ・トマト・玉ねぎ・醤油・砂糖	オクラとトマトの刻みサラダ		オクラ・トマト・玉ねぎ・醤油・砂糖	
		午後食			すいか	すいか			
						プレーンヨーグルト		ヨーグルト・砂糖	
						コーンフレーク		コーンフレーク	
13	水	午前食	鶏肉と野菜のお粥	【中期】	米・鶏肉・キャベツ・人参・醤油	鶏肉入り軟飯	【後期】	米・鶏肉・しいたけ・砂糖・醤油	331
27			すまし汁(大根)		大根・だし・塩・醤油・片栗粉	蒸し鶏		鶏肉・塩・砂糖・醤油・ごま	
		午後食			キャベツの炒め煮	キャベツ・人参・サラダ油・塩・醤油			
						すまし汁(大根)		大根・だし・塩・醤油	
						ホットケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	
14	木	午前食	パン粥	【中期】	食パン	スティックパン/バナナ	【後期】	食パン/バナナ	333
28			鶏肉とブロッコリーの煮物		鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・醤油	鶏肉と豆のケチャップ煮		鶏肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト缶・ケチャップ・醤油	
		午後食			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・チーズ			
						すまし汁(ほうれん草)		ほうれん草・だし・塩・醤油	
						ごぼうご飯(軟飯)		米・ごぼう・人参・油揚げ・だし・醤油・塩	
1	金	午前食	お粥	【中期】	米	軟飯	【後期】	米	340
15			たらと野菜の煮物		たら・玉ねぎ・人参・玉ねぎ・人参・砂糖・醤油	たらと野菜のあんかけ		たら・玉ねぎ・人参・しいたけ・砂糖・醤油・片栗粉	
		午後食			小松菜と油揚げの炒め煮(刻み)	小松菜・油揚げ・人参・だし・醤油・砂糖			
						みそ汁(わかめ)		なめこ・だし・味噌	
						ふかし芋(じゃが芋)		じゃが芋・塩	
2	土	午前食	鶏肉と野菜のお粥	【中期】	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・塩・醤油	軟飯	【後期】	米	351
16			さつま芋マッシュ		さつま芋	豚肉の野菜炒め(刻み)		豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・サラダ油・塩・醤油	
		午後食			さつま芋スティック	さつま芋			
						みそ汁(麩・わかめ)		麩・わかめ・だし・味噌	
30						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)
		午前食	午後食									
4	月	午前食	豆腐と鶏肉のみそ粥	米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油・味噌	午後食	マーボー丼(軟飯)	米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油・味噌	326				
			かぼちゃ煮	かぼちゃ・砂糖		かぼちゃの煮物	かぼちゃ・砂糖					
			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					
5	19	火	お粥	米	午後食	軟飯	米	332				
			たらとひじきの煮物	たら・ひじき・人参・グリーンピース・だし・砂糖・醤油		鮭のほぐし焼き	酒・塩・サラダ油					
			みそ汁(ほうれん草)	ほうれん草・だし・味噌・片栗粉		ひじきの炒り煮	ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース・だし・砂糖・醤油					
6	20	水	パン粥	食パン	午後食	さつま芋きなこ	さつま芋・きなこ・砂糖	338				
			鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・さやいんげん・砂糖・醤油		鶏肉の煮物	鶏肉・玉ねぎ・さやいんげん・砂糖・醤油					
			すまし汁(キャベツ・人参)	キャベツ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉		じゃが芋の炒め煮	じゃが芋・玉ねぎ・砂糖・塩・サラダ油					
7	21	木	刻みそうめん	そうめん・おくら・人参・ホールコーン・だし・醤油・塩	午後食	スティックパン	食パン	332				
			鶏肉のごま味噌煮	鶏肉・味噌・砂糖・ごま		鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉・味噌・砂糖・ごま・サラダ油					
						枝豆(刻み)	枝豆					
8	22	金	鶏肉と野菜のトマト粥	米・鶏肉・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖	午後食	ぶどう	デラウェア	333				
			ゆでコーン	ホールコーン		ソフトクッキー	小麦粉・砂糖・サラダ油					
						茶飯おにぎり(軟飯)	米・切干大根・人参・しらす・醤油・ごま					
9	23	土	鶏肉の刻みうどん	うどん・鶏肉・わかめ・ホールコーン・だし・塩・醤油	午後食	刻みそうめん	そうめん・おくら・人参・ホールコーン・だし・醤油・塩	246				
			ほうれん草と人参のごま煮	ほうれん草・人参・醤油・ごま		鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉・味噌・砂糖・ごま・サラダ油					
						枝豆(刻み)	枝豆					
誕生日	29	金	刻みスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・塩	午後食	うどん	うどん・鶏肉・わかめ・ホールコーン・だし・塩・醤油・砂糖	343				
			さつま芋と彩り野菜の煮物	さつま芋・玉ねぎ・きゅうり・砂糖・塩		切干大根のごま和え	切干大根・人参・ほうれん草・醤油・ごま					
			すまし汁(わかめ)	わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉		オレンジ	オレンジ					
					赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい						