

2022年 9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	梨
---------------	---

日	曜	献立名	【中期】	材料名	献立名	【後期】	材料名	エネルギー (kcal)
12	月	午前食	鶏肉と野菜のお粥	米・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・醤油	豚肉と野菜のあんかけ丼(軟飯)	米・豚肉・小松菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・塩・醤油・片栗粉	333	
26		午後食	ブロッコリーの煮物	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・醤油	ブロッコリーの刻み和え	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖		
		みそ汁(わかめ)	わかめ・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(なめこ)	なめこ・だし・味噌	りんご		
13	火	午後食	お粥	米	ミルクプリン	牛乳・砂糖・ゼラチン・寒天	324	
27		午前食	たらと野菜の煮物	たら・なす・かぼちゃ・さやいんげん・人参・砂糖・醤油	ビスケット	ビスケット		
		みそ汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・味噌・片栗粉	軟飯	米	さわらと野菜の煮物		さわら・なす・かぼちゃ・ごま・砂糖・醤油・だし
14	水	午後食	お粥	米	スティックパン	スティックパン	354	
28		午前食	豆腐と野菜の味噌煮	豆腐・じゃが芋・人参・ほうれん草・だし・味噌・砂糖	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋・豚肉・人参・グリーンピース・だし・砂糖・醤油		
		すまし汁(そうめん・わかめ)	そうめん・わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	ほうれん草の白和え(刻み)	ほうれん草・豆腐・人参・しいたけ・ごま・味噌・砂糖・醤油	すまし汁(そうめん・わかめ)		そうめん・わかめ・だし・塩・醤油
1	木	午後食	刻みうどん	うどん・鶏肉・人参・だし・砂糖・醤油	トマトケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩・トマト缶・サラダ油	339	
15		午前食	人参といんげんの煮物	人参・いんげん・だし・砂糖・醤油	きのこうどん(刻み)	うどん・鶏肉・油揚げ・しいたけ・しめじ・えのき・人参・だし・砂糖・醤油		
		バナナ	バナナ	切干大根の炒り煮	切干大根・人参・いんげん・だし・砂糖・醤油・サラダ油	ふかし芋(味噌風味)		じゃが芋・味噌・砂糖
2	金	午後食	パン粥	食パン	スティックパン	食パン	323	
16		午前食	豆腐と鶏肉のケチャップ煮	豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ	ひとくち豆腐団子	豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・片栗粉・塩・サラダ油・ケチャップ		
		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	刻みツナサラダ	キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ツナ缶・醤油	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
3	土	午後食	鶏肉とキャベツの刻みスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・塩・醤油	しらす軟飯	米・しらす・人参・玉ねぎ・サラダ油・塩・醤油	311	
17		午前食	いんげんのおかか煮	さやいんげん・人参・かつお節・砂糖・醤油	鶏肉とキャベツの刻みスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・塩・醤油		
		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	いんげんのおかか和え	さやいんげん・人参・かつお節・砂糖・醤油	すまし汁(玉ねぎ・コーン)		玉ねぎ・ホールコーン・だし・塩・醤油
		バナナ	バナナ	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	午前食 午後食	【 中期 】		【 後期 】		エネルギー (kcal)
			献立名	材料名	献立名	材料名	
5	月	午前食	たらとかぼちゃのお粥	米・たら・かぼちゃ・人参・ホールコーン・塩・醤油	軟飯/りんご	米/りんご	325
			みそ汁(小松菜・人参)	小松菜・人参・だし・味噌・片栗粉	鮭のほぐし焼き	鮭・玉ねぎ・塩・醤油・サラダ油	
		午後食			かぼちゃの刻みサラダ	かぼちゃ・人参・ホールコーン・塩	
					みそ汁(小松菜・人参)	小松菜・人参・だし・味噌	
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
6	火	午前食	鶏肉と野菜の刻みうどん	うどん・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・ホールコーン・塩・醤油	焼きうどん	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・塩・醤油	267
			すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	チンゲン菜の炒め煮	チンゲン菜・人参・ホールコーン・サラダ油・醤油	
20		午後食			すまし汁(玉ねぎ・もやし)	玉ねぎ・もやし・だし・塩・醤油	
					梨	梨	
		午後食			きなこ軟飯	米・きなこ・砂糖	
7	水	午前食	パン粥	食パン	スティックパン	食パン	333
			高野豆腐のミルク煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・粉ミルク	厚揚げのチーズ煮	厚揚げ・玉ねぎ・人参・しめじ・牛乳・塩・チーズ	
21		午後食			春雨の刻みソテー	春雨・ピーマン・玉ねぎ・オリーブ油・塩・砂糖・醤油	
					すまし汁(キャベツ・コーン)	キャベツ・ホールコーン・だし・塩・醤油・片栗粉	
		午後食			すまし汁(キャベツ・コーン)	キャベツ・ホールコーン・だし・塩・醤油	
		午後食			ごま塩軟飯	米・ごま・塩	
8	木	午前食	鶏肉のトマト粥	米・鶏肉・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・砂糖	鶏肉入り洋風軟飯	米・鶏肉・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・牛乳・チーズ	340
			人参とコーンの煮物	人参・ホールコーン・砂糖・醤油	刻み豆サラダ	大豆水煮・枝豆・人参・ホールコーン・オリーブ油・砂糖・醤油	
22		午後食			オレンジ	オレンジ	
					プレーンヨーグルト	ヨーグルト・砂糖	
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
9	金・木	午前食	鶏肉とひじきのお粥	米・鶏肉・ひじき・ピーマン・人参・だし・砂糖・醤油	軟飯	米	319
			すまし汁(里芋・人参)	里芋・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	鶏肉の煮物	鶏肉・砂糖・醤油	
29		午後食			ひじきとピーマンの炒り煮	ひじき・ピーマン・人参・油揚げ・だし・砂糖・醤油・サラダ油	
					すまし汁(里芋・人参)	里芋・人参・だし・塩・醤油	
		午後食			やわらかかぼちゃ団子	かぼちゃ・米粉・砂糖	
10	土	午前食	高野豆腐と野菜のお粥	米・高野豆腐・玉ねぎ・人参・だし・砂糖・醤油	軟飯	米	302
			野菜の煮物	玉ねぎ・きゅうり・わかめ・塩・醤油	厚揚げの煮物	厚揚げ・玉ねぎ・人参・しいたけ・だし・砂糖・醤油	
24		午後食			刻みサラダ	玉ねぎ・きゅうり・わかめ・しらす・サラダ油・醤油・塩	
					みそ汁(キャベツ・麩)	キャベツ・麩・だし・味噌	
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
誕生日	金	午前食	トマトの刻みスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖	トマトの刻みスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶・ケチャップ・砂糖	329
			小松菜とひじきの煮物	小松菜・人参・ホールコーン・ひじき・ごま・醤油	小松菜とひじきのごまサラダ	小松菜・人参・ホールコーン・ひじき・ごま・砂糖・醤油	
30		午後食			すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・塩・醤油	
					オレンジ	オレンジ	
		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	