

2021年 12月 離乳食献立表		給与栄養目標量		今年度 初めての食材	ぶり
		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)
13	月	午前食 鶏肉の煮込みうどん		うどん・鶏肉・キャベツ・人参・醤油・塩	煮込みうどん(刻み)		うどん・鶏肉・キャベツ・もやし・人参・しいたけ・醤油・塩	227
27		午前食 野菜のケチャップ煮		ほうれん草・人参・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・砂糖	野菜のケチャップ炒め ほうれん草の刻み和え		玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・砂糖・サラダ油 ほうれん草・人参・醤油	
		午後食			ふかし芋 ビスケット		じゃが芋・青のり・塩 ビスケット	
14	火	午前食 高野豆腐のあんかけ丼(粥)		米・高野豆腐・白菜・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖・片栗粉	豚肉のあんかけ丼(軟飯)		米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖・片栗粉	338
28		午前食 すまし汁(きゅうり・人参)		きゅうり・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	野菜スープ バナナ		春雨・きゅうり・人参・しいたけ・だし・塩・醤油 バナナ	
		午後食			みそ蒸しパン		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・味噌	
1	水	午前食 鶏肉のケチャップあんかけ丼(粥)		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン・ケチャップ・片栗粉	鶏肉のケチャップあんかけ丼(軟飯)		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン・ケチャップ・片栗粉	313
15		午前食 小松菜とのりの煮物		小松菜・玉ねぎ・焼きのり・醤油	小松菜ののり和え みかん		小松菜・玉ねぎ・焼きのり・醤油 みかん	
		午後食			スティックパン(ツナ)		食パン・ツナ缶	
2	木	午前食 チーズトマトパン粥		食パン・トマト缶・チーズ	スティックパン		食パン	341
16		午前食 野菜の煮物		さつまいも・きゅうり・玉ねぎ・塩	厚揚げのトマト煮 さつまいもサラダ		厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶・ケチャップ さつまいも・きゅうり・玉ねぎ・チーズ・塩	
		午後食			すまし汁(もやし)		もやし・だし・塩・醤油	
3	金	午前食 たらのお粥		米・たら	軟飯		米	350
17		午前食 ひじきの煮物		ひじき・人参・グリーンピース・砂糖・醤油・だし	ぶりのほぐし焼き ひじきの煮物		ぶり・醤油・サラダ油 ひじき・大豆水煮・人参・砂糖・醤油・だし	
		午後食			みそ汁(大根・えのき)		大根・えのき・味噌	
4	土	午前食 お粥		米	軟飯		米	332
18		午前食 鶏肉と野菜の煮物		鶏肉・玉ねぎ・いんげん・人参・醤油・砂糖	鶏肉の煮物 いんげんと人参のしらす和え		鶏肉・玉ねぎ・砂糖・醤油 いんげん・人参・しらす・醤油	
		午後食			みそ汁(玉ねぎ・絹さや)		玉ねぎ・絹さや・だし・味噌・片栗粉 玉ねぎ・絹さや・だし・味噌	
誕生日	水	午前食 刻み鶏そぼろスパゲティ		スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖	刻み鶏そぼろスパゲティ		スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・味噌・砂糖	227
22		午前食 野菜の煮物		キャベツ・きゅうり・ホールコーン・砂糖・醤油	厚揚げ入りサラダ すまし汁(玉ねぎ)		厚揚げ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オリーブ油・砂糖・醤油 玉ねぎ・だし・塩・醤油	
		午後食			すまし汁(玉ねぎ)		玉ねぎ・だし・塩・醤油	
		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	

※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食食べた中期から、1日3食食べた後期食、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	献立名	【中期】	材料名	献立名	【後期】	材料名	エネルギー (kcal)	
		午後食								午後食
6 20	月	午前食	鶏肉とさつま芋の味噌粥	米・鶏肉・さつま芋・味噌・砂糖	軟飯	米	鶏肉とさつま芋のごま味噌煮	鶏肉・さつま芋・味噌・砂糖・ごま	334	
			切干大根の煮物	切干大根・人参・だし・醤油・砂糖	切干大根の煮物	切干大根・人参・しいたけ・だし・醤油・砂糖	すまし汁(ほうれん草)	ほうれん草・しめじ・だし・塩・醤油		
		午後食			人参ゼリー	人参・砂糖・寒天・ゼラチン	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		
7 21	火	午前食	ミルクパン粥	食パン・粉ミルク	スティックパン/バナナ	食パン/バナナ	鮭とほうれん草のミルク煮	鮭・ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・牛乳・塩	311	
			しらすの刻み和え	しらす・人参・さやいんげん・醤油	もやしの刻み和え	もやし・人参・さやいんげん・醤油・かつお節	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			ひじき軟飯	米・ひじき・人参・グリーンピース・醤油				
8	水	午前食	トマト粥	米・鶏肉・玉ねぎ・黄パプリカ・人参・トマト 缶・塩	トマト軟飯	米・豚肉・玉ねぎ・黄パプリカ・人参・トマト缶・塩・オリーブ油	ふかし芋	じゃが芋・青のり	340	
			マッシュポテト	じゃが芋・青のり	豆スープ	大豆水煮・人参・玉ねぎ・だし・塩・醤油	すまし汁(人参・玉ねぎ)	人参・玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉		オレンジ
		午後食			ラスク	食パン・バター				
9 23	木	午前食	お粥	米	軟飯	米	鶏肉のみぞれ煮	鶏肉・大根・だし・醤油・砂糖	344	
			鶏肉と野菜のみぞれ煮	鶏肉・チンゲン菜・人参・大根・だし・醤油・砂糖	チンゲン菜としめじの刻み和え	チンゲン菜・しめじ・人参・砂糖・醤油・ごま	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	玉ねぎ・わかめ・だし・味噌・片栗粉		みそ汁(玉ねぎ・わかめ)
		午後食			マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖	ビスケット	ビスケット		
10	金	午前食	かぼちゃの刻みうどん	うどん・豆腐・かぼちゃ・大根・人参・だし・醤油・塩	かぼちゃのけんちんうどん(刻み)	うどん・豆腐・かぼちゃ・ごぼう・大根・人参・だし・醤油・塩	れんこんと豚肉の炒め煮	れんこん・豚肉・人参・サラダ油・醤油・砂糖	329	
			人参の煮物	人参・砂糖・醤油	りんご	りんご				
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい				
11 25	土	午前食	高野豆腐のあんかけ丼(粥)	米・高野豆腐・砂糖・醤油・片栗粉	高野豆腐のかば焼き丼(軟飯)	米・高野豆腐・片栗粉・サラダ油・砂糖・醤油	ほうれん草と人参の刻み和え	ほうれん草・人参・玉ねぎ・ごま・醤油・砂糖	353	
			ほうれん草と人参の刻み和え	ほうれん草・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油	ほうれん草と人参のごま和え	ほうれん草・人参・玉ねぎ・ごま・醤油・砂糖	みそ汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・味噌・片栗粉		みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい				
クリスマス 24	金	午前食	鶏粥	米・鶏肉・青のり	洋風軟飯	米・玉ねぎ・オリーブ油・青のり	マカロニの刻み和え	鶏肉・砂糖・醤油	313	
			マカロニの刻み和え	マカロニ・きゅうり・人参・玉ねぎ・塩	鶏肉の煮物	鶏肉・砂糖・醤油	すまし汁(コーン)	クリームコーン缶・ホールコーン・玉ねぎ・塩・片栗粉		マカロニの刻みツナサラダ
		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				