

| 2022年 1月 離乳食献立表 | | | 給与栄養目標量 | | 今年度初めての食材 | | なし | |
|-----------------|---|------------|---------------|-----------------------------------|-----------------------|---|-----------------|--|
| | | | 月齢 | エネルギー | | | | |
| | | | 9~11ヶ月 | 325kcal | | | | |
| 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) | |
| 17 | 月 | 午前食 | 人参と玉ねぎのお粥 | 米・人参・玉ねぎ | ツナ入り軟飯 | 米・ツナ缶・じゃが芋・人参・玉ねぎ | 281 | |
| | | 午後食 | 鶏肉と野菜の煮物 | 鶏肉・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・砂糖・醤油 | 鶏肉とキャベツの刻みサラダ オレンジ | 鶏肉・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オリーブ油・砂糖・醤油 オレンジ | | |
| | | 午後食 | | | 赤ちゃんせんべい | 赤ちゃんせんべい | | |
| 4 18 | 火 | 午前食 | 鶏肉と高野豆腐のお粥 | 米・鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖 | 軟飯 | 米 | 335 | |
| | | 午後食 | 大根と人参の煮物 | 大根・人参・塩・砂糖 | 柔らか肉団子 | 鶏肉・高野豆腐・片栗粉・玉ねぎ・人参・砂糖・味噌 | | |
| | | 午後食 | すまし汁(麩・ほうれん草) | 麩・ほうれん草・だし・塩・醤油・片栗粉 | 大根の和え物 | 大根・人参・塩・砂糖 | | |
| 5 19 | 水 | 午前食 | わかめうどん | うどん・わかめ・ほうれん草・人参・砂糖・醤油・だし | すまし汁(麩・ほうれん草) | 麩・ほうれん草・だし・塩・醤油 | 325 | |
| | | 午後食 | 高野豆腐の煮物 | 高野豆腐・大根・人参・砂糖・醤油・だし | ふかし芋(さつま芋) | さつま芋 | | |
| | | 午後食 | | | 赤ちゃんせんべい | 赤ちゃんせんべい | | |
| 6 20 | 木 | 午前食 | 鶏肉と小松菜のお粥 | 米・鶏肉・小松菜・人参・醤油 | わかめうどん | うどん・わかめ・ほうれん草・人参・砂糖・醤油・だし | 345 | |
| | | 午後食 | みそ汁(白菜) | 白菜・味噌・だし・片栗粉 | 大豆と野菜の炒め煮 | 大豆水煮・大根・れんこん・人参・サラダ油・砂糖・醤油 | | |
| | | 午後食 | | | オレンジ | オレンジ | | |
| 7 21 | 金 | 午前食 | パン粥 | 食パン | ブレーンヨーグルト | ヨーグルト・砂糖 | 338 | |
| | | 午後食 | 具沢山スープ | 鶏肉・じゃが芋・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油 | ビスケット | ビスケット | | |
| | | 午後食 | | | チーズ蒸しパン | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・チーズ | | |
| 8 22 | 土 | 午前食 | 鶏肉と野菜のお粥 | 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・砂糖・醤油 | スティックパン | 食パン | 334 | |
| | | 午後食 | さつま芋マッシュ | さつま芋 | 豚肉のケチャップ炒め | 豚肉・玉ねぎ・サラダ油・ケチャップ | | |
| | | 午後食 | みそ汁(ほうれん草・人参) | ほうれん草・人参・味噌・だし | 具沢山スープ | じゃが芋・ブロッコリー・人参・ホールコーン・塩・醤油 | | |
| 誕生日 31 | 金 | 午前食 | 彩り粥 | 米・鶏肉・赤パプリカ・黄パプリカ・ホールコーン・きゅうり・塩 | バナナ | バナナ | 359 | |
| | | 午後食 | ブロッコリーの刻み和え | ブロッコリー・人参・砂糖・醤油 | 7日菜っ葉粥/21日小松菜入り軟飯 | 米・かぶ・小松菜・塩/米・小松菜・塩 | | |
| | | 午後食 | すまし汁(玉ねぎ) | 玉ねぎ・塩・醤油・だし | 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 | 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 | パン粥 | | 食パン | スティックパン | | 食パン | 318 |
| | | 午後食 | 鶏肉とじゃが芋の煮物 | | 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ホールコーン・砂糖・塩 | 鶏肉の刻みソテー | | 鶏肉・醤油・サラダ油 | |
| | | | すまし汁(キャベツ・人参) | | キャベツ・人参・だし・塩・醤油 | じゃが芋の炒め煮 | | じゃが芋・玉ねぎ・ホールコーン・サラダ油・塩 | |
| | | 午後食 | | | | すまし汁(キャベツ・人参) | | キャベツ・人参・だし・塩・醤油 | |
| | | 午後食 | | | | ごぼう軟飯 | | 米・ごぼう・人参・醤油・塩・ごま・グリーンピース | |
| 11 | 火 | 午前食 | 豆腐と鶏肉のお粥 | | 米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油 | マーボー丼 | | 米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油・サラダ油 | 338 |
| 25 | | 午後食 | ひじきの煮物 | | ひじき・きゅうり・ホールコーン・醤油・砂糖 | ひじきの刻みサラダ | | ひじき・もやし・きゅうり・ホールコーン・サラダ油・砂糖・醤油 | |
| | | | すまし汁(玉ねぎ) | | 玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉 | すまし汁(玉ねぎ) | | 玉ねぎ・だし・塩・醤油 | |
| | | 午後食 | | | | おしるこ | | つぶあん・さつまいも・麩 | |
| 12 | 水 | 午前食 | さつまいもと鶏肉のお粥 | | 米・さつまいも・鶏肉・砂糖・醤油 | さつまいも軟飯 | | 米・さつまいも | 321 |
| 26 | | 午後食 | 鶏肉の刻み焼き | | 鶏肉・サラダ油・砂糖・醤油 | 鶏肉の刻み焼き | | 鶏肉・サラダ油・砂糖・醤油 | |
| | | | すまし汁(大根・人参) | | 大根・人参・だし・塩・醤油・片栗粉 | すまし汁 | | 大根・人参・ごぼう・だし・塩・醤油 | |
| | | 午後食 | | | | みかん | | みかん | |
| | | 午後食 | | | | 刻みマカロニきなこ | | マカロニ・きなこ・砂糖 | |
| | | 午後食 | | | | 赤ちゃんせんべい | | 赤ちゃんせんべい | |
| 13 | 木 | 午前食 | やわらか刻みうどん | | うどん・鶏肉・キャベツ・人参・塩・醤油 | 刻み焼きうどん | | うどん・豚肉・キャベツ・もやし・人参・サラダ油・塩・醤油 | 245 |
| 27 | | 午後食 | かぼちゃの煮物 | | かぼちゃ | かぼちゃの塩きんぴら | | かぼちゃ・サラダ油・砂糖・塩・ごま | |
| | | | 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 | |
| | | 午後食 | | | | りんご | | りんご | |
| | | 午後食 | | | | ミルクプリン | | 粉ミルク・砂糖・寒天・ゼラチン | |
| | | 午後食 | | | | 赤ちゃんせんべい | | 赤ちゃんせんべい | |
| 14 | 金 | 午前食 | しらす粥 | | 米・しらす | 軟飯 | | 米 | 333 |
| 28 | | 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 | ぶり大根 | | ぶり・大根・砂糖・醤油・だし | |
| | | | いも汁 | | 里芋・さつまいも・だし・味噌・片栗粉 | ブロッコリーのおかか和え | | ブロッコリー・玉ねぎ・人参・醤油・かつお節 | |
| | | 午後食 | | | | いも汁 | | 里芋・さつまいも・だし・味噌 | |
| | | 午後食 | | | | スティックパン | | 食パン | |
| 15 | 土 | 午前食 | 鶏肉の刻みスパゲッティ | | スパゲッティ・鶏肉・キャベツ・人参・醤油・塩 | 豚肉とキャベツのスパゲッティ | | スパゲッティ・豚肉・キャベツ・しめじ・人参・醤油・塩・オリーブ油 | 338 |
| 29 | | 午後食 | 切干大根の煮物 | | 切干大根・ほうれん草・人参・醤油・塩 | 切干大根の刻み和え | | 切干大根・ほうれん草・人参・醤油・砂糖 | |
| | | | すまし汁(チンゲン菜・コーン) | | チンゲン菜・ホールコーン・だし・塩・片栗粉 | すまし汁(チンゲン菜・コーン) | | チンゲン菜・ホールコーン・だし・塩 | |
| | | 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 | |