

2022年 4月 離乳食献立表		給与栄養目標量		今年度 初めての食材	全て
		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)
11	月	午前食	鶏肉とひじきのお粥		米・鶏肉・ひじき・人参・砂糖・醤油・だし・片栗粉	鶏の甘辛丼(軟飯)		米・鶏肉・玉ねぎ・砂糖・醤油・だし・片栗粉	344
25			きゅうりとコーンの煮物		きゅうり・ホールコーン・砂糖	ひじきの刻みサラダ		ひじき・ホールコーン・きゅうり・もやし・人参・醤油・砂糖	
			みそ汁(大根)		大根・味噌・だし・片栗粉	みそ汁(大根)		大根・味噌・だし	
		午後食				清美オレンジ		清美オレンジ	
12	火	午前食	チーズパン粥		食パン・チーズ	スティックパン		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・チーズ	326
26			たらとブロッコリーのポテト煮		たら・じゃが芋・ブロッコリー・人参・ホールコーン・塩・醤油	鮭と野菜のチーズ煮		鮭・じゃが芋・ブロッコリー・玉ねぎ・ホールコーン・チーズ	
			トマトスープ		トマト缶・人参・玉ねぎ・塩・片栗粉	トマトスープ		トマト缶・人参・玉ねぎ・しめじ・塩	
		午後食				りんご		りんご	
13	水	午前食	高野豆腐と野菜のお粥		米・高野豆腐・さやいんげん・玉ねぎ・人参・塩・醤油	厚揚げの野菜あんかけ丼(軟飯)		米・厚揚げ・鶏肉・しめじ・さやいんげん・玉ねぎ・人参・塩・醤油・片栗粉・サラダ油	342
			みそ汁(小松菜・かぼちゃ)		小松菜・かぼちゃ・味噌・だし・片栗粉	ごぼう煮		ごぼう・人参・砂糖・醤油・ごま・だし	
				午後食			みそ汁(小松菜・かぼちゃ)		
14	木	午前食	しらすわかめうどん		うどん・しらす・わかめ・キャベツ・人参・塩・醤油	焼きうどん		うどん・豚肉・もやし・キャベツ・人参・青のり・塩・醤油・サラダ油	266
28			きゅうりの煮物		きゅうり	きゅうりとわかめの刻み和え		きゅうり・わかめ・玉ねぎ・しらす・醤油・砂糖	
			すまし汁(コーン・玉ねぎ)		ホールコーン・玉ねぎ・醤油・だし・片栗粉	すまし汁(コーン・玉ねぎ)		ホールコーン・玉ねぎ・醤油・だし	
		午後食				バナナ		バナナ	
1	金	午前食	鶏肉と野菜のあんかけがゆ		米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・片栗粉	豚肉のケチャップあんかけ(軟飯)		米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・片栗粉	344
15			人参といんげんのやわらか煮		人参・ホールコーン・さやいんげん・醤油	切干大根の刻みサラダ		切干大根・人参・ホールコーン・さやいんげん・砂糖・醤油	
				午後食			いちご		
						ヨーグルト		ヨーグルト・砂糖	
2	土	午前食	刻みわかめうどん		うどん・鶏肉・わかめ・人参・ホールコーン・塩・醤油	刻みわかめうどん		うどん・鶏肉・わかめ・人参・もやし・ホールコーン・塩・醤油	252
16			いんげんと人参のしらす和え		さやいんげん・人参・しらす・醤油	いんげんと人参のしらすサラダ(刻み)		さやいんげん・人参・しらす・砂糖・醤油・サラダ油	
				午後食			バナナ		
						赤ちゃんせんべい・クラッカー		赤ちゃんせんべい・クラッカー	

※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	献立名	【 中期 】	材料名	献立名	【 後期 】	材料名	エネルギー (kcal)
4	18	午前食	鶏肉の洋風うどん	うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・塩・ケチャップ・砂糖・だし	きつねうどん(刻み)	うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油・だし	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・ホールコーン・ケチャップ・砂糖・サラダ油	351
			小松菜の煮物	小松菜・人参・砂糖・醤油		小松菜のごま和え(刻み)		小松菜・人参・砂糖・醤油・ごま	
		午後食			りんご	りんご	さつま芋スティック	さつま芋	
5	19	午前食	彩り粥	米・人参・きゅうり・ホールコーン	軟飯	米	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・しいたけ・味噌・砂糖・片栗粉・サラダ油	324
			豆腐の味噌煮	豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・砂糖・片栗粉	春雨の刻み和え	春雨・ツナ缶・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・砂糖			
		すまし汁(麩・ほうれん草)	麩・ほうれん草・塩・醤油・だし・片栗粉	すまし汁(麩・ほうれん草)	麩・ほうれん草・塩・醤油・だし	スティックパン	食パン		
6	20	午前食	たらとひじきのお粥	米・たら・ひじき・人参・醤油	軟飯	米	たら煮物	たら・砂糖・醤油	330
			みそ汁(麩・ほうれん草)	麩・ほうれん草・味噌・だし・片栗粉	ひじきの煮物	ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース・砂糖・醤油・だし			
		午後食			みそ汁(ほうれん草・えのき)	ほうれん草・えのき・味噌・だし	マカロニきなこ(刻み)	マカロニ・きなこ・砂糖	
7	21	午前食	パン粥	食パン	スティックパン/清美オレンジ	食パン/清美オレンジ	チキンソテー	鶏肉・青のり・塩・オリーブ油	337
			鶏肉と春野菜の煮物	鶏肉・キャベツ・アスパラガス・トマト・ホールコーン・塩・醤油	彩り刻みサラダ	キャベツ・アスパラガス・ホールコーン・トマト・塩・醤油・オリーブ油			
		ミルクスープ(じゃが芋・玉ねぎ)	じゃが芋・玉ねぎ・粉ミルク・塩・片栗粉	ミルクスープ(じゃが芋・玉ねぎ)	じゃが芋・玉ねぎ・グリーンピース・牛乳・塩	きのこツナの軟飯	米・ツナ缶・人参・えのき・しいたけ・塩・醤油		
8	22	午前食	お粥	米	軟飯	米	豚肉と野菜のみそ炒め煮	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・味噌・砂糖・醤油	332
			鶏肉と野菜の味噌煮	鶏肉・ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・味噌・砂糖	もやしとほうれん草の刻みサラダ	もやし・ほうれん草・人参・醤油・サラダ油			
		すまし汁(チンゲン菜・わかめ)	チンゲン菜・わかめ・塩・醤油・だし・片栗粉	すまし汁(チンゲン菜・わかめ)	チンゲン菜・わかめ・塩・醤油・だし	ホットケーキ	ホットケーキ		
9	23	午前食	人参と鶏肉のコーン粥	米・人参・玉ねぎ・ホールコーン・塩	豚肉と野菜の軟飯	米・豚肉・人参・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油	人参とツナの炒め煮	人参・玉ねぎ・ツナ缶・醤油・砂糖	339
			みそ汁(豆腐・ほうれん草)	豆腐・ほうれん草・味噌・だし・片栗粉	みそ汁(豆腐・ほうれん草)	豆腐・ほうれん草・味噌・だし			
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	クラッカー	クラッカー	
誕生日	27	午前食	彩り粥	米・鶏肉・アスパラガス・玉ねぎ・ホールコーン・青のり・塩	ピラフ風軟飯	米・鶏肉・アスパラガス・玉ねぎ・ホールコーン・塩・サラダ油	鶏肉の煮物	鶏肉・砂糖・醤油	348
キャベツの刻み和え			キャベツ・きゅうり・人参・塩・醤油	キャベツとひじきの刻み和え	キャベツ・きゅうり・人参・塩・醤油				

△	△		すまし汁(小松菜・人参)	小松菜・人参・塩・醤油	すまし汁(小松菜・人参)	小松菜・人参・塩・醤油・だし	△
🍷		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	