

2022年 6月 離乳食献立表		給与栄養目標量	
		月齢	エネルギー
		9~11ヶ月	325kcal

今年度 初めての食材	かじき・なす・そら豆・クリームコーン缶
---------------	---------------------

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)
13	月	午前食	パン粥	食パン		スティックパン	食パン		330
27			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・塩・砂糖		きのこ鶏肉の煮物	鶏肉・しめじ・えのき・玉ねぎ・ホールコーン・塩・砂糖		
			かぼちゃのミルクスープ	かぼちゃ・粉ミルク・塩・片栗粉		ふかし芋	じゃが芋・玉ねぎ・オリーブ油・塩		
		午後食				パンブキンスープ	かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳・塩		
						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	火	午前食	たらのお粥	米・たら・醤油		軟飯	米		345
28			みそ汁(さつま芋・いんげん)	さつま芋・さやいんげん・味噌・だし・片栗粉		かじきの煮物	めかじき・醤油・砂糖		
						切干大根の刻み煮	切干大根・しいたけ・人参・醤油・砂糖・だし		
		午後食				みそ汁(さつま芋・いんげん)	さつま芋・いんげん・味噌・だし		
						そら豆(刻み)	そら豆		
						赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		
1	水	午前食	お粥	米		軟飯	米		318
15			鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・人参・小松菜・砂糖・醤油・だし		鶏肉と野菜の炒め煮	鶏肉・ごぼう・人参・しいたけ・いんげん砂糖・醤油・だし・サラダ油		
			みそ汁(なす)	なす・味噌・だし・片栗粉		小松菜の刻みサラダ	小松菜・人参・醤油・砂糖・サラダ油		
		午後食				みそ汁(なす・油揚げ)	なす・油揚げ・味噌・だし		
						スティックパン	食パン		
2	木	午前食	鶏肉と人参のお粥	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・塩		洋風軟飯	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・オリーブ油		341
16			豆腐と野菜のミルク煮	豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・塩・粉ミルク		豆腐のチーズ煮	豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・塩・牛乳・チーズ		
			すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・塩・醤油・だし		大根の刻みサラダ	大根・きゅうり・人参・塩・砂糖・醤油		
		午後食				すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・塩・醤油・だし		
						ふかし芋	じゃが芋・塩・青のり		
						ビスケット	ビスケット		
3	金	午前食	やわらか味噌煮込みうどん	うどん・鶏肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・味噌・醤油・だし		味噌煮込みうどん(刻み)	うどん・豚肉・もやし・ピーマン・玉ねぎ・人参・味噌・醤油		257
17			刻みトマト	トマト・玉ねぎ・醤油		トマトサラダ	トマト・玉ねぎ・サラダ油・醤油・砂糖		
						りんご	りんご		
		午後食				米粉のミルク蒸しパン	米粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・サラダ油		
4	土	午前食	高野豆腐と野菜のお粥	米・高野豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・塩・醤油		豚肉と野菜のあんかけ丼(軟飯)	米・豚肉・小松菜・玉ねぎ・しいたけ・人参・塩・醤油・片栗粉		353
18			ブロッコリーの煮物	ブロッコリー・人参・醤油・砂糖		ブロッコリーのおかか和え(刻み)	ブロッコリー・人参・かつお節・醤油・砂糖		
			みそ汁(わかめ)	わかめ・味噌・だし・片栗粉		みそ汁(厚揚げ・わかめ)	厚揚げ・わかめ・だし・味噌		
		午後食				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生乳は料理用であり、飲用ではありません。

日	曜	午前食		【中期】	材料名	午後食		【後期】	材料名	エネルギー (kcal)
		献立名	材料名			献立名	材料名			
6	月	午前食	豆腐とかぼちゃのお粥	米・豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・醤油	軟飯	米	340			
20			みそ汁(人参)	人参・味噌・だし・片栗粉	豆腐の煮物	豆腐・玉ねぎ・砂糖・醤油				
		午後食			かぼちゃのツナ和え	かぼちゃ・玉ねぎ・ツナ缶				
				真だくさんみそ汁	ごぼう・人参・えのき・味噌・だし					
7	火	午前食	やわらか刻みうどん	うどん・鶏肉・大根・人参・醤油・砂糖・だし	鶏肉と野菜の刻みうどん	うどん・鶏肉・大根・しいたけ・人参・醤油・砂糖・だし	357			
21			ひじきとほうれん草の煮物	ひじき・ほうれん草・味噌・砂糖・ごま	ほうれん草とひじきの白和え(刻み)	豆腐・ほうれん草・ひじき・味噌・砂糖・ごま				
			マッシュポテト	じゃがいも	じゃがいもの煮物	じゃがいも・醤油・砂糖				
		午後食			バナナ	バナナ				
					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				
8	水	午前食	鶏肉のみそ粥	米・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖	軟飯	米	341			
22			すまし汁(チンゲン菜)	チンゲン菜・塩・醤油・だし・片栗粉	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖				
		午後食			もやしと刻み和え	もやし・人参・醤油・砂糖・かつお節				
					すまし汁(チンゲン菜・えのき)	チンゲン菜・えのき・塩・醤油・だし				
					枝豆とチーズのケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・枝豆・チーズ・塩				
9	木	午前食	パン粥	食パン	スティックパン/オレンジ	食パン/オレンジ	347			
23			たらとさつま芋の煮物	たら・さつま芋・玉ねぎ・さやいんげん・塩	酒のほぐし焼き	鮭・玉ねぎ・さやいんげん・サラダ油・塩				
			すまし汁(ほうれん草・人参)	ほうれん草・人参・ホールコーン・塩・醤油・だし・片栗粉	さつま芋の煮物	さつま芋・砂糖				
		午後食			すまし汁(ほうれん草・人参)	ほうれん草・人参・ホールコーン・塩・醤油・だし				
					みそ軟飯	米・味噌・砂糖・ごま				
10	金	午前食	鶏肉のあんかけ粥	米・鶏肉・人参・塩・醤油	鶏の中華あんかけ丼(軟飯)	米・鶏肉・もやし・しいたけ・人参・塩・醤油・片栗粉	325			
24			きゅうりとわかめの煮物	きゅうり・わかめ・玉ねぎ・砂糖・醤油	きゅうりとわかめの刻みサラダ	きゅうり・わかめ・玉ねぎ・砂糖・醤油・サラダ油・かつお節				
			コーンスープ	クリームコーン缶・塩・片栗粉	コーンスープ	クリームコーン缶・片栗粉				
		午後食			りんご	りんご				
					ミルクプリン	牛乳・砂糖・寒天・ゼラチン				
					赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい				
11	土	午前食	鶏肉のミルクスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・ホールコーン・粉ミルク・塩	鶏肉の刻みスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・ホールコーン・オリーブ油・牛乳・塩	325			
25			いんげんの煮物	さやいんげん・醤油・砂糖	いんげんのソテー(刻み)	さやいんげん・醤油・サラダ油				
			すまし汁(わかめ・玉ねぎ)	わかめ・玉ねぎ・塩・醤油・だし・片栗粉	すまし汁(わかめ・玉ねぎ)	わかめ・玉ねぎ・塩・醤油・だし				
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい				
誕生日	水	午前食	鶏肉のトマト粥	米・鶏肉・玉ねぎ・グリーンピース・トマト缶・ケチャップ	鶏肉と野菜のケチャップ軟飯	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・トマト缶・ケチャップ	328			
29			豆腐の刻みサラダ	豆腐・キャベツ・きゅうり・醤油・砂糖	豆腐の刻みサラダ	豆腐・キャベツ・きゅうり・醤油・砂糖				
		午後食			オレンジ	オレンジ				
					ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油				