

|                 |         |         |
|-----------------|---------|---------|
| 2022年 5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<br>初めての食材 | そうめん・絹さや・米粉・枝豆・寒天・ゼラチン・さわら<br>パグティ | ス |
|---------------|------------------------------------|---|

| 日  | 曜 | 午前食<br>午後食 | 献立名              | 【中期】 | 材料名                       | 献立名              | 【後期】 | 材料名                           | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|------------|------------------|------|---------------------------|------------------|------|-------------------------------|-----------------|
| 2  | 月 | 午前食        | 鶏肉と野菜のお粥         |      | 米・鶏肉・人参・ピーマン・砂糖・塩         | 鶏肉と野菜の軟飯         |      | 米・鶏肉・人参・しいたけ・グリーンピース・砂糖・塩     | 333             |
| 16 |   | 午後食        | すまし汁(そうめん・ほうれん草) |      | そうめん・ほうれん草・だし・塩・醤油・片栗粉    | 鶏肉のごま味噌炒め        |      | 鶏肉・ピーマン・味噌・ごま・砂糖・サラダ油         |                 |
|    |   | 午後食        |                  |      |                           | すまし汁(そうめん・ほうれん草) |      | そうめん・ほうれん草・だし・塩・醤油            |                 |
| 17 | 火 | 午前食        | パン粥              |      | 食パン                       | スティックパン          |      | 食パン                           | 352             |
| 31 |   | 午後食        | たらとかぼちゃの煮物       |      | たら・かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・塩・砂糖     | 鮭のパン粉焼き          |      | 鮭・塩・パン粉・サラダ油・ケチャップ            |                 |
|    |   | 午後食        | すまし汁(キャベツ・人参)    |      | キャベツ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉       | かぼちゃサラダ          |      | かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・塩               |                 |
| 18 | 水 | 午前食        | しらす粥             |      | 米・しらす・ごま                  | 軟飯               |      | 米                             | 351             |
|    |   | 午後食        | 高野豆腐の煮物          |      | 高野豆腐・大根・人参・だし・砂糖・醤油       | 高野豆腐の炒め煮         |      | 高野豆腐・水煮大豆・人参・大根・しいたけ・だし・砂糖・醤油 |                 |
|    |   | 午後食        | みそ汁(じゃが芋・絹さや)    |      | じゃが芋・絹さや・だし・味噌・片栗粉        | ほうれん草のしらす和え(刻み)  |      | ほうれん草・人参・しらす・ごま・醤油            |                 |
| 19 | 木 | 午前食        | やわらか味噌うどん        |      | うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・味噌・砂糖       | 焼きうどん            |      | うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・味噌・砂糖・サラダ油 | 244             |
|    |   | 午後食        | トマトの刻み和え         |      | トマト・玉ねぎ・チンゲン菜・醤油          | トマトの刻み和え         |      | トマト・玉ねぎ・チンゲン菜・醤油              |                 |
|    |   | 午後食        |                  |      |                           | すまし汁(豆腐)         |      | 豆腐・だし・塩・醤油                    |                 |
| 6  | 金 | 午前食        | 鶏肉と野菜のケチャップ粥     |      | 米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖 | ケチャップあんかけ丼(軟飯)   |      | 米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖     | 347             |
| 20 |   | 午後食        | ブロッコリーの刻み和え      |      | ブロッコリー・人参・ホールコーン・砂糖・醤油    | ブロッコリーのサラダ       |      | ブロッコリー・人参・ホールコーン・オリーブ油・醤油・砂糖  |                 |
|    |   | 午後食        |                  |      |                           | オレンジ             |      | オレンジ                          |                 |
| 7  | 土 | 午前食        | 鶏粥               |      | 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・砂糖・醤油      | 豚丼(軟飯)           |      | 米・豚肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・砂糖          | 317             |
| 21 |   | 午後食        | 小松菜の刻み和え         |      | 小松菜・人参・ごま・砂糖・醤油           | 小松菜のツナ和え         |      | 小松菜・人参・ツナ缶・ごま                 |                 |
|    |   | 午後食        | すまし汁(コーン)        |      | ホールコーン・だし・塩・醤油・片栗粉        | すまし汁(しいたけ・コーン)   |      | しいたけ・ホールコーン・だし・塩・醤油           |                 |
|    |   | 午後食        |                  |      |                           | 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<br>午後食  | 献立名                              | 【 中期 】                        | 材料名                  | 献立名                         | 【 後期 】 | 材料名                          | エネルギー<br>(kcal) |
|-----|---|-------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------|------------------------------|-----------------|
|     |   |             |                                  |                               |                      |                             |        |                              |                 |
| 9   | 月 | 午前食         | 高野豆腐と野菜のお粥                       | 米・高野豆腐・人参・ホールコーン・ほうれん草・塩      | 彩り軟飯                 | 米・人参・ホールコーン・ほうれん草・塩         | 329    |                              |                 |
| 23  |   |             | すまし汁(わかめ)                        | わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉               |                      | 豚肉と春雨の炒め煮                   |        | 豚肉・春雨・玉ねぎ・ピーマン・人参・サラダ油・砂糖・醤油 |                 |
|     |   | 午後食         |                                  |                               | もやしのごま和え             | もやし・人参・ごま・塩                 |        |                              |                 |
|     |   |             |                                  |                               | すまし汁(わかめ)            | わかめ・だし・塩・醤油                 |        |                              |                 |
|     |   |             |                                  |                               | ひとくちチーズチヂミ           | 米粉・片栗粉・玉ねぎ・人参・チーズ・醤油・サラダ油   |        |                              |                 |
| 10  | 火 | 午前食         | やわらか刻みうどん                        | うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・ホールコーン・塩・醤油   | 鶏だしうどん(刻み)           | うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・ホールコーン・塩・醤油 | 311    |                              |                 |
| 24  |   |             | 人参の煮物                            | 人参・醤油・砂糖                      | 切干大根と豆の和え物           | 切干大根・水煮大豆・枝豆・人参・ごま・醤油       |        |                              |                 |
|     |   | 午後食         |                                  |                               | オレンジ                 | オレンジ                        |        |                              |                 |
|     |   |             |                                  |                               | ミルクプリン               | 牛乳・砂糖・寒天・ゼラチン               |        |                              |                 |
|     |   |             |                                  |                               | ビスケット                | ビスケット                       |        |                              |                 |
| 11  | 水 | 午前食         | パン粥                              | 食パン                           | スティックパン/りんご          | 食パン/りんご                     | 332    |                              |                 |
| 25  |   |             | さつま芋マッシュ                         | さつま芋                          | 豚肉と野菜の炒め物            | 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・サラダ油・醤油・塩       |        |                              |                 |
|     |   | 鶏肉入りトマトスープ  | 鶏肉・トマト・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ケチャップ・塩・片栗粉 | さつま芋スティック                     | さつま芋                 |                             |        |                              |                 |
|     |   | 午後食         |                                  |                               | トマトスープ               | トマト・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ケチャップ・塩   |        |                              |                 |
|     |   |             |                                  |                               | 小松菜の軟飯               | 米・小松菜・ごま・醤油                 |        |                              |                 |
| 12  | 木 | 午前食         | たら粥                              | 米・たら・醤油                       | 軟飯                   | 米                           | 332    |                              |                 |
| 26  |   |             | 小松菜の煮物                           | 小松菜・人参・醤油・砂糖                  | さわらの漬け焼き             | さわら・砂糖・醤油・サラダ油              |        |                              |                 |
|     |   | みそ汁(玉ねぎ)    | 玉ねぎ・だし・味噌・片栗粉                    | 小松菜の刻みサラダ                     | 小松菜・もやし・人参・サラダ油・醤油・塩 |                             |        |                              |                 |
|     |   | 午後食         |                                  |                               | みそ汁(玉ねぎ・しめじ)         | 玉ねぎ・しめじ・だし・味噌               |        |                              |                 |
|     |   |             |                                  |                               | スティックごまラスク           | 食パン・マーガリン・ごま                |        |                              |                 |
| 13  | 金 | 午前食         | 鶏肉と野菜のお粥                         | 米・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・醤油          | 軟飯                   | 米                           | 305    |                              |                 |
| 27  |   |             | チーズ入りマッシュポテト                     | じゃが芋・玉ねぎ・チーズ                  | 厚揚げと野菜の炒め煮           | 厚揚げ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・サラダ油・醤油 |        |                              |                 |
|     |   | みそ汁(わかめ・人参) | わかめ・人参・だし・味噌・片栗粉                 | チーズ入りマッシュポテト                  | じゃが芋・玉ねぎ・チーズ         |                             |        |                              |                 |
|     |   | 午後食         |                                  |                               | みそ汁(わかめ・人参)          | わかめ・人参・だし・味噌                |        |                              |                 |
|     |   |             |                                  |                               | 赤ちゃんせんべい             | 赤ちゃんせんべい                    |        |                              |                 |
| 14  | 土 | 午前食         | しらすのやわらか刻みスパゲティ                  | スパゲティ・しらす・玉ねぎ・キャベツ・塩          | ツナの刻みスパゲティ           | スパゲティ・ツナ缶・玉ねぎ・キャベツ・オリーブ油・塩  | 351    |                              |                 |
| 28  |   |             | 海藻の和え物                           | わかめ・ひじき・きゅうり・人参・ごま・醤油         | 海藻サラダ                | わかめ・ひじき・きゅうり・人参・ごま・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         |                                  |                               | バナナ                  | バナナ                         |        |                              |                 |
|     |   |             |                                  |                               | 赤ちゃんせんべい             | 赤ちゃんせんべい                    |        |                              |                 |
| 誕生日 | 月 | 午前食         | 鶏肉のケチャップ粥                        | 米・鶏肉・玉ねぎ・ホールコーン・ケチャップ・グリーンピース | ケチャップライス(軟飯)         | 米・ホールコーン・ケチャップ              | 344    |                              |                 |
| 30  |   |             | すまし汁(玉ねぎ・ブロッコリー)                 | 玉ねぎ・ブロッコリー・だし・塩・醤油・片栗粉        | 鶏肉のほぐし焼き             | 鶏肉・玉ねぎ・サラダ油・醤油              |        |                              |                 |
|     |   | 午後食         |                                  |                               | ごぼうと人参の刻みサラダ         | ごぼう・人参・ごま・砂糖・醤油             |        |                              |                 |
|     |   |             |                                  |                               | すまし汁(玉ねぎ・ブロッコリー)     | 玉ねぎ・ブロッコリー・だし・塩・醤油          |        |                              |                 |
|     |   |             |                                  |                               | ホットケーキ               | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油       |        |                              |                 |