

2023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	なす ・ めかじき ・ そら豆 ピーマン ・ メロン ・ そうめん
---------------	--------------------------------------

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)
12	月	午前食	高野豆腐の煮込みうどん	うどん・高野豆腐・キャベツ・人参・青のり・塩・醤油	うどん・高野豆腐・キャベツ・人参・青のり・塩・醤油	豚肉の旨塩刻みうどん	うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・しいたけ・青のり・塩・醤油	うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・しいたけ・青のり・塩・醤油	307
26			トマトとしらすとわかめの煮物	トマト・しらす・きゅうり・わかめ・醤油・片栗粉	トマトとしらすのサラダ(刻み)	トマト・しらす・きゅうり・わかめ・ごま・サラダ油・醤油	トマトとしらすのサラダ(刻み)	トマト・しらす・きゅうり・わかめ・ごま・サラダ油・醤油	
			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	ホールコーン・玉ねぎ・醤油・だし	ホールコーン・玉ねぎ・醤油・だし	
		午後食				キャロットケーキ	米粉・人参・牛乳・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	米粉・人参・牛乳・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	
13	火	午前食	しらすといんげんのパン粥	食パン・しらす・玉ねぎ・さやいんげん	食パン・しらす・玉ねぎ・さやいんげん	スティックパン / オレンジ	食パン / オレンジ	スティックパン / オレンジ	331
27			マッシュさつま芋	さつま芋・砂糖	さつま芋・砂糖	鮭といんげんのソテー	鮭・さやいんげん・小麦粉・マーガリン	鮭・さやいんげん・小麦粉・マーガリン	
			すまし汁(ほうれん草・コーン)	ほうれん草・ホールコーン・塩・醤油・だし・片栗粉	すまし汁(ほうれん草・えのき)	ほうれん草・えのき・ホールコーン・塩・醤油・だし	ほうれん草・えのき・ホールコーン・塩・醤油・だし	ほうれん草・えのき・ホールコーン・塩・醤油・だし	
		午後食				ココロココおにぎり(甘味噌)	米・味噌・砂糖	米・味噌・砂糖	
14	水	午前食	鶏肉とほうれん草のおかゆ	米・鶏肉・ほうれん草・醤油	米・鶏肉・ほうれん草・醤油	軟飯	米	軟飯	312
28			すまし汁(人参)	人参・塩・醤油・だし・片栗粉	人参・塩・醤油・だし・片栗粉	ココロココ青のりチキン	鶏肉・小麦粉・砂糖・青のり・塩・醤油	鶏肉・小麦粉・砂糖・青のり・塩・醤油	
						もやしとほうれん草の和え物	もやし・ほうれん草・醤油・砂糖・サラダ油	もやし・ほうれん草・醤油・砂糖・サラダ油	
		午後食				すまし汁(人参・しめじ)	人参・しめじ・塩・醤油・だし	人参・しめじ・塩・醤油・だし	
						スティックラスク	食パン・マーガリン	食パン・マーガリン	
1	木	午前食	小松菜がゆ	米・小松菜・醤油	米・小松菜・醤油	軟飯	米	軟飯	299
15			ひじきと豆腐の煮物	ひじき・豆腐・砂糖・人参・玉ねぎ	ひじき・豆腐・砂糖・人参・玉ねぎ	炒り豆腐	豆腐・豚肉・ひじき・人参・しいたけ・玉ねぎ・なたね油・砂糖	豆腐・豚肉・ひじき・人参・しいたけ・玉ねぎ・なたね油・砂糖	
29			みそ汁(じゃが芋・なす)	じゃが芋・なす・だし・味噌・片栗粉	じゃが芋・なす・だし・味噌・片栗粉	小松菜とえのきの和え物	小松菜・えのき・醤油	小松菜・えのき・醤油	
		午後食				みそ汁(じゃが芋・なす)	じゃが芋・なす・だし・味噌	じゃが芋・なす・だし・味噌	
						プレーンヨーグルト	ヨーグルト・砂糖	ヨーグルト・砂糖	
						コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	
2	金	午前食	鶏肉と人参のおかゆ	米・鶏肉・人参・砂糖・醤油	米・鶏肉・人参・砂糖・醤油	豚肉とごぼうの甘辛丼(軟飯)	米・豚肉・砂糖・ごぼう・人参・醤油	豚肉とごぼうの甘辛丼(軟飯)	309
16			じゃが芋のトロトロだし煮	じゃが芋・だし・片栗粉	じゃが芋・だし・片栗粉	ココロココじゃが芋のだし煮	じゃが芋・だし	じゃが芋・だし	
30			みそ汁(大根・ほうれん草)	大根・ほうれん草・だし・味噌・片栗粉	大根・ほうれん草・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(大根・ほうれん草)	大根・ほうれん草・だし・味噌	大根・ほうれん草・だし・味噌	
		午後食				バナナ	バナナ	バナナ	
						ミルクプリン	牛乳・砂糖・寒天・ゼラチン	牛乳・砂糖・寒天・ゼラチン	
3	土	午前食	鶏肉とトマトのやわらかうどん	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・塩・醤油・砂糖・片栗粉	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・塩・醤油・砂糖・片栗粉	ミートソーススパゲッティ(刻み)	スパゲッティ・水煮大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・トマト缶・ケチャップ・塩・醤油・砂糖・片栗粉・サラダ油	スパゲッティ・水煮大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・トマト缶・ケチャップ・塩・醤油・砂糖・片栗粉・サラダ油	330
17			ひじきサラダ(刻み)	ひじき・人参・ホールコーン・さやいんげん・砂糖・醤油	ひじき・人参・ホールコーン・さやいんげん・砂糖・醤油	ひじきサラダ(刻み)	ひじき・人参・ホールコーン・さやいんげん・砂糖・サラダ油・醤油	ひじき・人参・ホールコーン・さやいんげん・砂糖・サラダ油・醤油	
			すまし汁(ブロッコリー・玉ねぎ)	ブロッコリー・玉ねぎ・塩・醤油・だし	ブロッコリー・玉ねぎ・塩・醤油・だし	すまし汁(ブロッコリー・玉ねぎ)	ブロッコリー・玉ねぎ・塩・醤油・だし	ブロッコリー・玉ねぎ・塩・醤油・だし	
		午後食				バナナ	バナナ	バナナ	
						赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
						ビスケット	ビスケット	ビスケット	

※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食食べた後から、1日3食食べた後から後期食、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。

※後期の材料については生乳は料理用であり、飲用ではありません。

※後期の材料に入っている牛乳は料理用のもり、取用はめりません。

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)
5	月	午前食	鶏肉のやわらか煮込みうどん	うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・塩・醤油・砂糖・片栗粉	南蛮うどん(刻み)	うどん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・だし・塩・醤油・砂糖・サラダ油・片栗粉	321		
19			かぼちゃと小松菜の煮物	かぼちゃ・小松菜・だし・醤油・砂糖	かぼちゃのごま和え	かぼちゃ・小松菜・だし・醤油・砂糖・ごま			
		午後食			ココロじゃが芋	じゃが芋・塩			
6	火	午前食	さつま芋がゆ	米・さつま芋	軟飯	米	309		
20			高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐・片栗粉・キャベツ・人参・醤油・砂糖	高野豆腐の野菜炒め	高野豆腐・片栗粉・サラダ油・キャベツ・人参・しいたけ・醤油・砂糖			
		みそ汁(小松菜)	小松菜・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(小松菜)	小松菜・えのき・だし・味噌				
	午後食			スティックコーンピザトースト	食パン・ホールコーン・ケチャップ・チーズ				
7	水	午前食	鶏肉のトマトがゆ	鶏肉・米・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト缶・塩・醤油	豚肉のトマトあんかけ丼	米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・トマト缶・塩・醤油・片栗粉・サラダ油	314		
21			きゅうりの煮物	きゅうり・醤油・砂糖	切干大根とツナの刻みサラダ	切干大根・ツナ缶・サラダ油・きゅうり・醤油・砂糖			
		午後食			刻みそら豆	そら豆			
	午後食			汁ビーフン	ビーフン・キャベツ・人参・だし・醤油				
8	木	午前食	たらとわかめのおかゆ	米・たら・わかめ	わかめごはん	米・わかめ・塩	337		
22			貝だくさんにゅう麺	そうめん・人参・しいたけ・さやいんげん・砂糖・片栗粉・だし・塩・醤油	かじきのソテー	めかじき・塩・片栗粉・サラダ油			
		午後食			貝だくさんにゅう麺	そうめん・油揚げ・ごぼう・人参・しいたけ・さやいんげん・砂糖・片栗粉・だし・塩・醤油			
	午後食			オレンジ	オレンジ				
	午後食			きなこおはぎ	米・きなこ・砂糖				
9	金	午前食	高野豆腐のケチャップがゆ	米・高野豆腐・玉ねぎ・キャベツ・ケチャップ・塩	スティック食パン / パナナ	食パン / パナナ	297		
23			じゃがいもとピーマンの煮物	じゃが芋・ピーマン・塩	ポークチャップ(刻み)	豚肉・小麦粉・サラダ油・玉ねぎ・キャベツ・ケチャップ・塩			
		すまし汁(人参)	人参・だし・塩・醤油・片栗粉	じゃが芋とピーマンのソテー	じゃが芋・ピーマン・マーガリン・塩				
	午後食			すまし汁(人参・もやし)	人参・もやし・だし・塩・醤油				
	午後食			糖蜜ゼリー	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				
10	土	午前食	しらすとコーンのおかゆ	米・しらす・人参・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油	鮭チャーハン	米・鮭・サラダ油・人参・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油	309		
24			キャベツと人参の煮物	キャベツ・人参・醤油・ごま・片栗粉	キャベツと人参のごま和え	キャベツ・人参・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)	玉ねぎ・わかめ・だし・味噌				
	午後食			オレンジ	オレンジ				
	午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい				
	午後食			ビスケット	ビスケット				
誕生日			鶏肉と洋風トマトがゆ	米・鶏肉・玉ねぎ・トマト缶・ピーマン・ケチャップ・塩・醤油	トマトピラフ(軟飯)	米・鶏肉・サラダ油・玉ねぎ・トマト缶・ピーマン・ケチャップ・塩・醤油			

0211		午前食	海藻と野菜の味噌煮込み	わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・砂糖・味噌・片栗粉	海藻ごま味噌サラダ(刻み)	わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・砂糖・味噌・ごま	322
			すまし汁(ほうれん草)	ほうれん草・塩・醤油・だし・片栗粉	すまし汁(ほうれん草・しめじ)	ほうれん草・しめじ・塩・醤油・だし	
🍰		午後食			メロン	メロン	
					ホットケーキ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	