

2023年 9月 離乳食献立表

月齢	エネルギー
9～11ヶ月	325kcal

今年度 初めての食材	梨
---------------	---

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	お粥		米		軟飯		米	323
25		午前食	たらと彩り野菜の煮物	たら・玉ねぎ・人参・ピーマン・じゃが芋・片栗粉		鮭のホイル焼き(刻み)		鮭・サラダ油・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・じゃが芋・塩	
		すまし汁(人参)	人参・だし・塩・醤油・片栗粉		すまし汁(えのき・人参)		えのき・人参・だし・塩・醤油		
		午後食				バナナ		バナナ	
						味噌チーズトースト(スティック)		食パン・味噌・砂糖・チーズ・ごま	
12	火	午前食	鶏肉と野菜の刻みうどん	うどん・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・ホールコーン・塩・醤油		焼きうどん		うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・サラダ油・塩・醤油	319
26		すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉		チンゲン菜の炒め煮		チンゲン菜・人参・ホールコーン・サラダ油・醤油		
		午後食				すまし汁(玉ねぎ・もやし)		玉ねぎ・もやし・だし・塩・醤油	
						梨		梨	
13	水	午前食	鶏肉とキャベツのお粥	米・鶏肉・キャベツ・砂糖・醤油		バナナヨーグルト		バナナ・ヨーグルト・砂糖	334
27		玉ねぎと人参の煮物	玉ねぎ・人参・砂糖・だし・塩・片栗粉		豚肉とキャベツのそぼろ丼		米・豚肉・キャベツ・サラダ油・砂糖・ごま・醤油		
		すまし汁(豆腐・コーン)	豆腐・ホールコーン・だし・塩・片栗粉		玉ねぎと人参のナムル		玉ねぎ・人参・砂糖・だし・塩・ごま		
		午後食				すまし汁(豆腐・コーン)		豆腐・ホールコーン・だし・塩・片栗粉	
						マカロニきなこ(刻み)		マカロニ・きな粉・砂糖	
						赤ちゃんせんべい		赤ちゃんせんべい	
14	木	午前食	ほうれん草のパン粥	食パン・ほうれん草・塩		スティックパン		食パン	284
28		豆腐とブロッコリーのチーズ煮	豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・ケチャップ・チーズ		豆腐グラタン		豆腐・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・ケチャップ・チーズ・青のり		
		すまし汁(キャベツ・人参)	キャベツ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉		ほうれん草のソテー(刻み)		ほうれん草・もやし・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	
						コロコロさつまいも		さつま芋・オリーブ油	
1	金	午前食	お粥	米		軟飯		米	338
15		じゃが芋の煮物	じゃが芋・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油		ツナじゃが		ツナ缶・じゃが芋・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油		
		みそ汁(高野豆腐・大根)	高野豆腐・大根・人参・だし・味噌・片栗粉		豚汁		豚肉・大根・人参・ごぼう・だし・味噌		
		午後食				しらす軟飯		米・しらす・ごま	
2	土	午前食	鶏肉とキャベツの刻みスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・塩・醤油		鶏肉とキャベツの刻みスパゲティ		スパゲティ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・塩・醤油	319
16		いんげんのおかか煮	さやいんげん・人参・かつお節・砂糖・醤油		いんげんのおかか和え		さやいんげん・人参・かつお節・砂糖・醤油		
		すまし汁(玉ねぎ・コーン)	玉ねぎ・ホールコーン・だし・塩・醤油・片栗粉		すまし汁(玉ねぎ・コーン)		玉ねぎ・ホールコーン・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	

※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食食べたなら後期食、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	【 中期 】		【 後期 】		エネルギー (kcal)
		献立名	材料名	献立名	材料名	
4	29	午前食	鶏肉のうどん煮	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・だし・塩	鶏だしうどん(刻み)	329
		午後食	ほうれん草の白和え	ほうれん草・人参・豆腐・味噌・塩・醤油・片栗粉	ほうれん草の白和え	
5	19	午前食	人参とさやいんげんのうま粥	米・人参・さやいんげん・砂糖・醤油	軟飯	337
		午後食	鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参・塩・片栗粉	米	
6	20	午前食	パン粥	食パン	スティックパン	334
		午後食	高野豆腐とたっぷりの野菜のトマト煮	高野豆腐・なす・玉ねぎ・きゅうり・人参・トマト 缶・ケチャップ・塩・片栗粉	食パン	
7	21	午前食	鶏肉のトマト粥	米・鶏肉・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・砂糖	ラタトゥイユ(刻み)	322
		午後食	人参とコーンの煮物	人参・ホールコーン・砂糖・醤油	かぼちゃスープ	
8	22	午前食	豆腐と人参のお粥	米・豆腐・人参・醤油	かぼちゃスープ	306
		午後食	たらと小松菜の煮物	たら・小松菜・だし・醤油・片栗粉	きなこ軟飯	
9	30	午前食	みそ汁(じゃが芋・なす)	じゃが芋・なす・味噌・だし	ココロコ・ツナつなパンケーキ	303
		午後食	高野豆腐のそぼろ粥	米・高野豆腐・鶏肉・人参・ホールコーン・グリーン ピース・だし・砂糖・醤油	ツナ缶・小松菜・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラ ダ油	
誕生日	金	午前食	高野豆腐とたっぷりの野菜のトマト煮	高野豆腐・なす・玉ねぎ・きゅうり・人参・トマト 缶・ケチャップ・塩・片栗粉	ミルクプリン	319
		午後食	かぼちゃスープ	かぼちゃ・玉ねぎ・粉ミルク・塩・片栗粉	ビスケット	
📅	金	午前食	鶏肉とチーズのケチャップ粥	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶・ケ チャップ・塩	ビスケット	319
		午後食	小松菜とひじきの煮物	小松菜・人参・ホールコーン・ひじき・ごま・醤油	ビスケット	
📅	金	午前食	すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	ホットケーキ	319
		午後食	みそ汁(わかめ)	わかめ・だし・味噌・片栗粉	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	