

2023年 10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	里芋 ・ かぶ ・ 柿
---------------	-------------

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)
2	月	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	豚肉と野菜のケチャップ軟飯		米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖	331
16			ピーマンの煮物		ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・醤油	ピーマンのツナ和え		ピーマン・ツナ缶・玉ねぎ・ホールコーン・醤油	
30		午後食				梨		梨	
3	火	午前食	パン粥		食パン	スティックパン		食パン	325
17			たらと野菜のトマト煮		たら・人参・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・砂糖・醤油	鮭のトマトソース		鮭・人参・しめじ・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・砂糖・醤油	
		すまし汁(じゃが芋・さやいんげん)		じゃが芋・さやいんげん・だし・塩・醤油・片栗粉		切干大根のサラダ		切干大根・人参・きゅうり・醤油・ごま	
		午後食				すまし汁(じゃが芋・さやいんげん)		じゃが芋・さやいんげん・だし・塩・醤油	
4	水	午前食	豆腐と鶏肉のお粥		米・豆腐・鶏肉・人参・白菜・醤油・塩	豆腐のあんかけ丼(軟飯)		米・豆腐・鶏肉・人参・しいたけ・白菜・サラダ油・醤油・塩・片栗粉	327
18			かぼちゃの煮物		かぼちゃ・だし・砂糖	かぼちゃの煮物		かぼちゃ・だし・砂糖・醤油	
		具沢山みそ汁		大根・人参・ほうれん草・だし・味噌・片栗粉	具沢山みそ汁		大根・人参・ほうれん草・だし・味噌		
		午後食				バナナ		バナナ	
5	木	午前食	お粥		米	軟飯		米	346
19			鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮		鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・ケチャップ・砂糖・醤油	鶏肉のケチャップ煮		鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・砂糖・醤油	
		すまし汁(人参)		人参・だし・塩・醤油・片栗粉		ブロッコリーのチーズ焼き		ブロッコリー・玉ねぎ・塩・チーズ	
		午後食				すまし汁(人参・しめじ)		人参・しめじ・だし・塩・醤油	
						スティックコーンブレット		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・牛乳・ヨーグルト・ホールコーン・クリームコーン缶・塩	
6	金	午前食	鶏肉の味噌煮込みうどん		うどん・鶏肉・キャベツ・人参・味噌・醤油	豚肉の味噌煮込みうどん		うどん・豚肉・キャベツ・もやし・しいたけ・人参・味噌・醤油	270
20			ひじきの煮物		ひじき・人参・きゅうり・砂糖・醤油	ひじきサラダ		ひじき・人参・きゅうり・サラダ油・砂糖・醤油	
		午後食				オレンジ		オレンジ	
						さつま芋軟飯		米・さつま芋・塩・ごま	
7	土	午前食	お粥		米	軟飯		米	316
21			高野豆腐と里芋の煮物		高野豆腐・里芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・だし・砂糖・醤油	豚肉の野菜炒め		豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・サラダ油・醤油・塩	
		みそ汁(わかめ)		わかめ・だし・味噌・片栗粉		里芋の煮っころがし		里芋・だし・砂糖・醤油	
		午後食				みそ汁(油揚げ・わかめ)		油揚げ・わかめ・だし・味噌	
						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 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)
23	月	午前食	お粥		米	軟飯		米	359
			高野豆腐とさつま芋の煮物		高野豆腐・さつま芋・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖・醤油	厚揚げの刻み炒め		厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・サラダ油・醤油	
			すまし汁(チンゲン菜・人参)		チンゲン菜・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	さつま芋の煮物		さつま芋・ひじき・大豆水煮・砂糖・醤油	
		午後食				すまし汁(チンゲン菜・人参)		チンゲン菜・人参・だし・塩・醤油	
		午後食				スティックラスク		食パン・マーガリン	
10 24	火	午前食	たら粥		米・たら・砂糖・醤油	軟飯		米	300
			かぶときゅうりの煮物		かぶ・きゅうり・人参・醤油	たらとれんこんの煮物		たら・れんこん・砂糖・醤油	
			みそ汁(なす)		なす・だし・味噌・片栗粉	かぶときゅうりの刻み和え		かぶ・きゅうり・人参・醤油	
		午後食				みそ汁(なす・えのき)		なす・えのき・だし・味噌	
		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	
11 25	水	午前食	刻みうどん		うどん・鶏肉・人参・だし・塩・醤油	刻み肉きのこうどん		うどん・豚肉・しめじ・しいたけ・えのき・人参・だし・塩・醤油	349
			マッシュポテト		じゃが芋	じゃが芋の甘煮		じゃが芋・砂糖・醤油	
						柿		柿	
		午後食				ひとくちお好み焼き		キャベツ・人参・小麦粉・サラダ油・ケチャップ	
12 26	木	午前食	パン粥		食パン	スティックパン		食パン	329
			鶏肉と野菜の煮物		鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・醤油	鶏肉の刻み焼き		鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・サラダ油・醤油	
			すまし汁(ほうれん草・人参)		ほうれん草・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	もやしおかか和え		もやし・人参・醤油・かつお節	
		午後食				すまし汁(ほうれん草・人参)		ほうれん草・人参・だし・塩・醤油	
		午後食				納豆軟飯		米・納豆・人参・ピーマン・塩・醤油	
13	金	午前食	高野豆腐と野菜のお粥		米・高野豆腐・鶏肉・人参・小松菜・だし・砂糖・醤油	軟飯 / オレンジ		米 / オレンジ	359
			みそ汁(さつま芋)		さつま芋・だし・味噌・片栗粉	高野豆腐の煮物		高野豆腐・鶏肉・人参・しいたけ・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	
						小松菜のしらすサラダ		小松菜・人参・しらす・サラダ油・砂糖・醤油	
		午後食				みそ汁(しめじ・さつま芋)		しめじ・さつま芋・だし・味噌	
		午後食				プレーンヨーグルト		ヨーグルト・砂糖	
		午後食				コーンフレーク		コーンフレーク	
14 28	土	午前食	鶏肉の刻みスパゲティ		スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・塩・醤油	きのこの刻みスパゲティ		スパゲティ・鶏肉・しめじ・グリーンピース・オリーブ油・塩・醤油	311
			ほうれん草と人参の煮物		ほうれん草・人参・玉ねぎ・醤油	ほうれん草と人参のごまソテー		ほうれん草・人参・玉ねぎ・サラダ油・醤油	
			すまし汁(キャベツ)		キャベツ・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(キャベツ・しいたけ)		キャベツ・しいたけ・だし・塩・醤油	
		午後食				赤ちゃんせんべい		赤ちゃんせんべい	
誕生日 27	金	午前食	コーン粥		米・ホールコーン・塩	コーン軟飯		米・ホールコーン・塩	353
			鶏肉とキャベツの味噌煮		鶏肉・キャベツ・わかめ・きゅうり・人参・味噌・醤油・砂糖	鶏肉の磯焼き		鶏肉・塩・青のり・サラダ油	
			すまし汁(人参)		人参・だし・塩・醤油・片栗粉	キャベツのわかめのごま味噌サラダ		キャベツ・わかめ・きゅうり・人参・ごま・味噌・砂糖・醤油	
		午後食				すまし汁(厚揚げ・人参)		厚揚げ・人参・だし・塩・醤油	
		午後食				ホットケーキ		米粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	
ハロウィン 31	火	午前食	鶏肉のケチャップ粥		米・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・塩	鶏肉のケチャップ軟飯		米・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・塩	339
			キャベツとトマトの煮物		キャベツ・きゅうり・トマト・砂糖・塩	キャベツとトマトの刻み和え		キャベツ・きゅうり・トマト・オリーブ油・砂糖・塩	
			すまし汁		人参・玉ねぎ・グリーンピース・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁		人参・玉ねぎ・グリーンピース・だし・塩・醤油	
		午後食				バナナ		バナナ	
		午後食				蒸しかぼちゃ		かぼちゃ	

---