

2024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

かぶ ・ 柿 ・ レモン汁

日	曜	献立名	【 中期 】	材料名	献立名	【 後期 】	材料名	エネルギー(kcal)
28	月	午前食	ビーマンのやわらかパスタ	スパゲッティ・ビーマン・人参・玉ねぎ・醤油・片栗粉	ツナ缶とビーマンの刻みパスタ	スパゲッティ・ツナ缶・ビーマン・人参・玉ねぎ・醤油		306
		午後食	鶏肉とコーンの煮物	鶏肉・きゅうり・ホールコーン・砂糖・片栗粉	れんこんとささみのやわらか煮	れんこん・鶏肉・きゅうり・ホールコーン・砂糖		
		午後食	すまし汁(じゃが芋)	じゃが芋・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(じゃが芋・しいたけ)	じゃが芋・しいたけ・だし・塩・醤油		
15	火	午前食	おかゆ	米	歌飯	米		331
		午後食	鶏肉と里芋の味噌煮	鶏肉・里芋・人参・さやいんげん・砂糖・味噌	豚肉と里芋の味噌煮	豚肉・里芋・人参・さやいんげん・だし・味噌・砂糖		
		午後食	すまし汁(ほうれん草)	ほうれん草・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(ほうれん草)	ほうれん草・だし・塩・醤油		
2	水	午前食	パン粥	食パン	ココロ食パン / パナナ	食パン / パナナ		323
		午後食	鶏肉とプロックリーのケチャップ煮	鶏肉・プロックリー・玉ねぎ・ケチャップ・砂糖・醤油・片栗粉	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・砂糖・醤油		
		午後食	すまし汁(人参)	人参・だし・塩・醤油・片栗粉	プロックリーのチーズ焼き	プロックリー・玉ねぎ・塩・チーズ		
3	木	午前食	たら粥	米・たら・砂糖・醤油	歌飯	米		307
		午後食	かぶときゅうりの煮物	かぶ・きゅうり・人参・醤油・片栗粉	たらとれんこんの煮物	たら・れんこん・砂糖・醤油		
		午後食	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		
4	金	午前食	お粥	米	高野豆腐と野菜の彩り丼(歌飯)	米・高野豆腐・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・サラダ油・醤油		324
		午後食	高野豆腐とさつまいの煮物	高野豆腐・さつまい・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖・醤油・片栗粉	さつまいの煮物	さつまい・ひじき・大豆水煮・砂糖・醤油		
		午後食	すまし汁(チンゲン菜)	チンゲン菜・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)	チンゲン菜・しいたけ・だし・塩・醤油		
5	土	午前食	鶏肉のお粥	米・鶏肉・玉ねぎ・塩・醤油	鶏肉の歌飯	米・鶏肉・玉ねぎ・塩・醤油		289
		午後食	小松菜の煮物	小松菜・人参・だし・砂糖・醤油・片栗粉	小松菜と厚揚げの煮物	小松菜・厚揚げ・人参・だし・砂糖・醤油		
		午後食	みそ汁(蕎麦・わかめ)	蕎麦・わかめ・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(蕎麦・わかめ)	蕎麦・わかめ・だし・味噌		

※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	献立名	【 中期 】	材料名	献立名	【 後期 】	材料名	エネルギー(kcal)
7	月	午前食	鶏肉と野菜のケチャップ粥	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖	豚肉と野菜のケチャップ歌飯	米・豚肉・玉ねぎ・しめじ・人参・トマト缶・グリーンピース・ケチャップ・砂糖		321
		午後食	ビーマンの煮物	ビーマン・玉ねぎ・ホールコーン・醤油	ビーマンのツナ和え	ビーマン・ツナ缶・玉ねぎ・ホールコーン・醤油		
		午後食			やわらかかぼちゃようかん	かぼちゃ・砂糖・寒天		
8	火	午前食	小松菜がゆ	米・小松菜・醤油	歌飯	米		346
		午後食	鶏肉とキャベツのトロトロ煮	鶏肉・キャベツ・人参・砂糖・しょうゆ・片栗粉	鶏肉とキャベツの甘辛煮	鶏肉・キャベツ・砂糖・醤油・片栗粉		
		午後食	みそ汁(かぶ)	かぶ・味噌・だし・片栗粉	小松菜としめじのさっと煮	小松菜・しめじ・人参・だし・砂糖・醤油		
9	水	午前食	高野豆腐のトロトロ煮込みうどん	うどん・鶏肉・人参・白菜・玉ねぎ・塩・醤油・だし・片栗粉	あんかけやわらかうどん	うどん・豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・しいたけ・サラダ油・塩・醤油・だし・片栗粉		334
		午後食	プロックリーとしらすの煮物	プロックリー・しらす・玉ねぎ・ホールコーン・砂糖・醤油・片栗粉	プロックリーとしらすの煮物	プロックリー・しらす・玉ねぎ・ホールコーン・砂糖・醤油		
		午後食	すまし汁(わかめ)	わかめ・醤油・塩・だし・片栗粉	すまし汁(もやし・わかめ)	もやし・わかめ・醤油・塩・だし		
10	木	午前食	おかゆ	米	歌飯	米		352
		午後食	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・片栗粉	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・塩・醤油		
		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・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		
11	金	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	歌飯	米		327
		午後食	鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参・塩・片栗粉	ココロ豆腐ハンバーグ	豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・片栗粉・塩・サラダ油・ケチャップ		
		午後食	みそ汁(さつまい)	さつまい・味噌・だし・片栗粉	三色野菜のやわらか煮	ごぼう・人参・さやいんげん・砂糖・醤油・だし		
12	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		300
		午後食	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		
		午後食	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		
誕生日		午前食	鶏肉のケチャップ粥	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・塩・砂糖・醤油	大豆の洋風ライス(歌飯)	米・水煮大豆・玉ねぎ・人参・オリーブ油・塩・青のり		332
午後食	トマトときゅうりの煮物	トマト・きゅうり・玉ねぎ・塩	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・醤油				
午後食	コンソープ	コンソールム缶・ホールコーン・玉ねぎ・塩・片栗粉	トマトときゅうりの刻みサラダ	トマト・きゅうり・玉ねぎ・オリーブ油・塩				
31	木	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・片栗粉	鶏肉と野菜のケチャップあんかけ(歌飯)	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖・片栗粉		323
		午後食	野菜の煮物	キャベツ・きゅうり・トマト・塩・醤油・砂糖	刻みサラダ	キャベツ・きゅうり・トマト・オリーブ油・塩・醤油・砂糖		
		午後食			オレンジ	オレンジ		