

2023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 初めての食材	さわら・スパゲッティ・寒天・ゼラチン
---------------	--------------------

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)
1 15	月	午前食	高野豆腐と野菜のお粥		米・高野豆腐・キャベツ・人参・砂糖・醤油	軟飯 / オレンジ 豚肉と厚揚げの煮物		米 / オレンジ 豚肉・厚揚げ・キャベツ・人参・しめじ・砂糖・醤油	346
		午後食	マッシュポテトサラダ みそ汁(人参)		じゃが芋・玉ねぎ・きゅうり・人参・ホールコーン・塩 人参・だし・味噌・片栗粉	ポテトサラダ みそ汁(えのき・人参)		じゃが芋・玉ねぎ・きゅうり・人参・ホールコーン・塩 えのき・人参・だし・味噌	
		午後食				マカロニナポリタン 赤ちゃんせんべい		マカロニ・ケチャップ・トマト缶・塩・オリーブ油 クラッカー	
2 16	火	午前食	鶏肉と野菜のお粥		米・鶏肉・人参・グリーンピース・砂糖・塩・醤油	鶏肉と野菜の軟飯 鶏肉とピーマンのみそ炒め煮		米・鶏肉・人参・しいたけ・グリーンピース・砂糖・塩・醤油 鶏肉・ピーマン・味噌・砂糖・ごま・サラダ油	326
		午後食	すまし汁(玉ねぎ・わかめ)		玉ねぎ・わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(玉ねぎ・わかめ) りんご		玉ねぎ・わかめ・だし・塩・醤油 りんご	
		午後食				ほうれん草蒸しパン		米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・ほうれん草	
17	水	午前食	たらのやわらかミルクパスタ		スパゲッティ・たら・玉ねぎ・アスパラガス・粉 ミルク・砂糖・塩・片栗粉	鮭としめじのミルクパスタ		スパゲッティ・鮭・玉ねぎ・しめじ・アスパラガス・オリーブ 油・牛乳・砂糖・塩・片栗粉	334
		午後食	コーンと野菜の煮物 すまし汁(人参)		ホールコーン・キャベツ・ほうれん草・トマト・醤油・砂糖 人参・だし・塩・醤油・片栗粉	刻みコーンサラダ すまし汁(もやし・人参)		ホールコーン・キャベツ・ほうれん草・トマト・オリーブ油・塩・醤油 もやし・人参・だし・塩・醤油	
		午後食				ごぼうと人参の軟飯		米・ごぼう・人参・グリーンピース・砂糖・醤油・塩	
18 29	木 月	午前食	小松菜としらすのお粥		米・小松菜・人参・しらす・醤油	軟飯 鶏じゃが		米 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・砂糖・醤油・だし	340
		午後食	鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁(大根・わかめ)		鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・砂糖・醤油・だし 大根・わかめ・だし・味噌・片栗粉	小松菜としらすの刻み和え みそ汁(大根・わかめ)		小松菜・人参・しらす・砂糖・醤油・ごま 大根・わかめ・だし・味噌	
		午後食				蒸しパン		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	
19 30	金 火	午前食	パン粥		食パン	スティックパン / りんご 刻みポークソテー		食パン / りんご 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・サラダ油・塩・醤油	330
		午後食	鶏肉と野菜の刻み煮 トマトスープ		鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・さつまいも・塩・醤油 トマト缶・玉ねぎ・ブロッコリー・ケチャップ・砂糖・塩・片栗粉	マッシュポテト(さつまいも) トマトスープ		さつまいも・塩 トマト缶・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ケチャップ・砂糖・塩	
		午後食				スティックチーズチヂミ		米粉・片栗粉・玉ねぎ・人参・チーズ・醤油・サラダ油	
6 20	土	午前食	ツナとキャベツの刻みパスタ		スパゲッティ・ツナ缶・キャベツ・玉ねぎ・塩	ツナとキャベツの柔らかパスタ ブロッコリーの刻みサラダ		スパゲッティ・ツナ缶・キャベツ・玉ねぎ・オリーブ油・塩 ブロッコリー・玉ねぎ・砂糖・醤油・オリーブ油	358
		午後食	ブロッコリーの煮物 すまし汁(ほうれん草・人参)		ブロッコリー・玉ねぎ・砂糖・醤油 ほうれん草・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(ほうれん草・人参) バナナ		ほうれん草・人参・だし・塩・醤油 バナナ	
		午後食				赤ちゃんせんべい ビスケット		赤ちゃんせんべい 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)
8	22	午前食	お粥	米	軟飯 / りんご	米 / りんご	鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 切干大根と大豆の刻み和え みそ汁(わかめ)	鶏肉・玉ねぎ・砂糖・醤油・サラダ油 切干大根・人参・ホールコーン・水煮大豆・砂糖・醤油 わかめ・だし・味噌	347
22			鶏肉と野菜の甘辛煮	鶏肉・玉ねぎ・人参・ホールコーン・砂糖・醤油	鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	鶏肉・玉ねぎ・砂糖・醤油・サラダ油			
		午後食		わかめ・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(わかめ)	わかめ・だし・味噌	プレーンヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト・砂糖 コーンフレーク	
9	23	午前食	豆腐とコーンのパン粥	食パン・豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・クリームコーン缶・塩	スティックパン / バナナ	食パン / バナナ	豆腐とコーンのチーズ煮 ごぼうと人参のごま味噌煮 すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ)	豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・クリームコーン缶・サラダ油・牛乳・チーズ・塩 ごぼう・人参・砂糖・味噌・ごま じゃが芋・玉ねぎ・だし・塩・醤油	320
23			すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ)	じゃが芋・玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	ごぼうと人参のごま味噌煮	ごぼう・人参・砂糖・味噌・ごま		すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ)	
		午後食				糖蜜ゼリー ビスケット	砂糖・寒天・ゼラチン ビスケット		
10	24	午前食	たらと野菜のお粥	米・たら・ピーマン・人参・醤油・砂糖	軟飯	米	さわらと野菜のくす煮 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(麩・しめじ)	さわら・もやし・ピーマン・人参・だし・塩・醤油・砂糖・片栗粉 鶏肉・かぼちゃ・だし・砂糖・醤油 麩・しめじ・だし・味噌	314
24			かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉・かぼちゃ・だし・砂糖・醤油・片栗粉	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉・かぼちゃ・だし・砂糖・醤油			
		午後食		麩・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(麩・しめじ)	麩・しめじ・だし・味噌	スティックさつま芋	さつま芋	
11	25	午前食	鶏肉と野菜の刻み味噌うどん	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・きゅうり・ホールコーン・砂糖・醤油・味噌	豚肉と野菜の柔らか味噌うどん	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・きゅうり・ホールコーン・砂糖・醤油・味噌	トマトのサラダ すまし汁(えのき)	トマト・玉ねぎ・チンゲン菜・サラダ油・醤油 えのき・だし・塩・醤油	327
25			トマトとチンゲン菜の煮物	トマト・玉ねぎ・チンゲン菜・砂糖・醤油	トマトのサラダ	トマト・玉ねぎ・チンゲン菜・サラダ油・醤油			
		午後食				小松菜入り軟飯	米・小松菜・醤油		
12	26	午前食	鶏肉のケチャップあんかけ丼(お粥)	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ・砂糖・片栗粉	鶏肉の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・片栗粉	キャベツとコーンの煮物 オレンジ	キャベツ・ホールコーン・サラダ油・塩・醤油・ごま オレンジ	332
26			キャベツとコーンの煮物	キャベツ・ホールコーン・醤油・砂糖	キャベツとコーンのごま炒め	キャベツ・ホールコーン・サラダ油・塩・醤油・ごま			
		午後食				スティックきなこトースト	食パン・砂糖・マーガリン・きなこ		
13	27	午前食	鶏肉と野菜のお粥	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・砂糖・醤油	ほうれん草の煮物 みそ汁(いんげん・玉ねぎ)	ほうれん草・かつお節・醤油 さやいんげん・玉ねぎ・だし・味噌	333
27			ほうれん草の煮物	ほうれん草・砂糖・醤油	ほうれん草の刻み和え	ほうれん草・かつお節・醤油			
		午後食		さやいんげん・玉ねぎ・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(いんげん・玉ねぎ)	さやいんげん・玉ねぎ・だし・味噌	赤ちゃんせんべい ビスケット	赤ちゃんせんべい ビスケット	
誕生日	31	午前食	鶏肉と野菜の彩り粥	米・鶏肉・人参・ホールコーン・さやいんげん・ブロッコリー・玉ねぎ・だし・砂糖・醤油	ちらしいなり軟飯	米・油揚げ・人参・ホールコーン・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	すまし汁(わかめ)	鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・塩・サラダ油 しいたけ・わかめ・だし・塩・醤油	337
31			すまし汁(わかめ)	わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	鶏肉とブロッコリーの炒め煮	鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・塩・サラダ油			
🍰		午後食				さつま芋ホットケーキ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・さつま芋		