

2023年 7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	オクラ・納豆・なめこ・すいか
---------------	----------------

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)
10	24	午前食	納豆とほうれん草のお粥		米・納豆・ほうれん草・人参・醤油	納豆軟飯		米・納豆・醤油	353
24			さつまいもマッシュ		さつまいも・砂糖	さつまいもの甘煮		さつまいも・砂糖	
		みそ汁(なす)		なす・味噌・だし・片栗粉	ほうれん草のごま和え		ほうれん草・しめじ・人参・ごま・砂糖・醤油		
		午後食				みそ汁(なす・油揚げ)		なす・油揚げ・味噌・だし	
						プレーンヨーグルト		ヨーグルト・砂糖	
						コーンフレーク		コーンフレーク	
11	25	午前食	パン粥		食パン	スティックパン/バナナ		食パン/バナナ	321
25			鶏肉とじゃが芋の煮物		鶏肉・じゃが芋・さやいんげん・玉ねぎ・砂糖・醤油	鶏肉と野菜の煮物		鶏肉・さやいんげん・玉ねぎ・砂糖・醤油	
		すまし汁(キャベツ・人参)		キャベツ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	じゃが芋の炒め物(刻み)		じゃが芋・玉ねぎ・砂糖・塩・サラダ油		
		午後食				すまし汁(キャベツ・人参)		キャベツ・人参・だし・塩・醤油	
						コーン軟飯		米・ホールコーン・塩	
12	26	午前食	たらと野菜のお粥		米・たら・玉ねぎ・人参・砂糖・醤油	軟飯		米	331
26			みそ汁(小松菜・人参)		小松菜・人参・だし・味噌・片栗粉	たらと野菜の煮物		たら・玉ねぎ・人参・しいたけ・サラダ油・砂糖・醤油	
			午後食			小松菜と油揚げの炒め煮		小松菜・油揚げ・人参・サラダ油・だし・砂糖・醤油	
					みそ汁(なめこ)		なめこ・だし・味噌		
						ホットケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	
13	27	午前食	鶏肉と夏野菜のケチャップ粥		米・鶏肉・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖	豚肉と夏野菜のケチャップ軟飯		米・豚肉・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖	324
27			ブロッコリーのチーズ煮		ブロッコリー・玉ねぎ・塩・チーズ	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				すいか		すいか	
						枝豆(刻み)		枝豆・塩	
						赤ちゃんせんべい		赤ちゃんせんべい	
14	28	午前食	やわらかわかめうどん(刻み)		うどん・鶏肉・わかめ・ホールコーン・塩・醤油	刻みわかめうどん		うどん・鶏肉・わかめ・ホールコーン・塩・醤油	328
28			ひじきと豆腐の味噌煮		ひじき・豆腐・人参・味噌・砂糖・醤油・ごま	ひじきと枝豆の白和え		ひじき・豆腐・枝豆・人参・味噌・砂糖・醤油・ごま	
		午後食				オレンジ		オレンジ	
						やわらか水ようかん		あんこ・寒天・砂糖	
						赤ちゃんせんべい		赤ちゃんせんべい	
1	15	午前食	高野豆腐とさつまいものお粥		米・高野豆腐・さつまいも・人参・だし・砂糖・醤油	軟飯		米	321
15			みそ汁(玉ねぎ・わかめ)		玉ねぎ・わかめ・だし・味噌・片栗粉	高野豆腐の五目煮		高野豆腐・油揚げ・さつまいも・しいたけ・人参・だし・砂糖・醤油	
		午後食				鶏肉入り金平ごぼう		鶏肉・ごぼう・人参・サラダ油・砂糖・醤油・ごま	
					みそ汁(玉ねぎ・わかめ)		玉ねぎ・わかめ・だし・味噌		
29						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食食べたから中期から、1日3食食べたから後期食、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。

※当日にはかつお節と昆布を使っています。

※たしにはがつの期と昆布を使つていまい。
 ※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)
3 17	月	午前食	鶏肉と野菜の味噌うどん	うどん・鶏肉・大根・人参・だし・味噌・醤油	豚汁うどん(刻み)	うどん・豚肉・大根・人参・しいたけ・だし・味噌・醤油	280	
		午後食	小松菜のごま煮	小松菜・人参・ごま・醤油	もやしと小松菜のごま和え(刻み)	もやし・小松菜・人参・ごま・醤油		
		午後食			すいか	すいか		
4 18	火	午前食	お粥	米	軟飯/オレンジ	米/オレンジ	334	
		午後食	たらとひじきの味噌煮	たら・ひじき・人参・グリーンピース・砂糖・醤油	さわらの味噌煮	さわら・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	ひじきの炒り煮	ひじき・大豆水煮・人参・しいたけ・グリーンピース・サラダ油・だし・砂糖・醤油		
5 19	水	午前食	パン粥	食パン	スティックパン	食パン	329	
		午後食	高野豆腐のトマト煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖・醤油	厚揚げのトマト煮	厚揚げ・玉ねぎ・しめじ・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖・醤油		
		午後食	すまし汁(玉ねぎ)	玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	キャベツサラダ(刻み)	キャベツ・きゅうり・人参・サラダ油・砂糖・醤油		
6 20	木	午前食	鶏肉とピーマンのお粥	米・鶏肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・塩・醤油	軟飯	米	325	
		午後食	すまし汁(わかめ)	わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	豚肉と野菜の炒め煮	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・サラダ油・塩・醤油		
		午後食			オクラの刻み和え	オクラ・玉ねぎ・えのき・醤油		
7 21	金	午前食	鶏肉の彩り粥	米・鶏肉・人参・きゅうり・ホールコーン・だし・砂糖・塩	彩り軟飯	米・鶏肉・人参・しいたけ・きゅうり・ホールコーン・だし・砂糖・塩	324	
		午後食	すまし汁(オクラ・人参)	オクラ・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉・味噌・ごま・砂糖・サラダ油		
		午後食			春雨スープ	春雨・オクラ・人参・だし・塩・醤油		
8 22	土	午前食	鶏肉のケチャップスパゲッティ	スパゲッティ・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・塩	刻みナポリタン	スパゲッティ・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ケチャップ・塩	298	
		午後食	すまし汁(人参・コーン)	人参・ホールコーン・だし・塩・醤油・片栗粉	ほうれん草のツナ和え	ほうれん草・玉ねぎ・人参・ツナ缶・醤油		
		午後食			すまし汁(人参・コーン)	人参・コーン・だし・塩・醤油		
誕生日 31	月	午前食	コーン粥	米・ホールコーン・玉ねぎ・人参・塩	ピラフ風軟飯	米・ホールコーン・玉ねぎ・人参・塩・バター	325	
		午後食	たらとトマト煮	たら・ピーマン・しめじ・玉ねぎ・トマト缶・塩	かじきのチーズ焼き	かじき・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・トマト缶・塩・チーズ		
		午後食	すまし汁(じゃが芋・人参)	じゃが芋・人参・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(じゃが芋・人参)	じゃが芋・人参・だし・塩・醤油		
					メロン	メロン		

	午後食		米粉のホットケーキ	米粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	
--	-----	--	-----------	----------------------	--