2023　11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	ぶり・小豆・おから

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)
13	月	午前食	お粥	米	軟飯	米	334
			たらと大根の煮物	たら・大根・小松菜・だし・砂糖・醤油	ぶり大根(ほぐし)	ぶり・大根・砂糖・醤油	
27					小松菜とえのきのさっと煮	小松菜・えのき・だし・砂糖・醤油	
			みそ汁(人参)	人参・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(もやし・人参)	もやし・人参・だし・みそ	
		午後食			小豆おからケーキ	おから・牛乳・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・小豆缶	
14	火	午前食	煮込みうどん	うどん・鶏肉・豆腐・人参・白菜・玉ねぎ・砂糖・醤油	あんかけうどん	うどん・豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・サラダ油・砂糖・醤油・塩・片栗粉	327
28			さつま芋の甘煮(マッシュ)	さつま芋・砂糖	さつま芋のレモン煮	さつま芋・砂糖・レモン果汁	
					すまし汁(豆腐・しいたけ)	豆腐・しいたけ・だし・塩・醤油	
		午後食			スティックいももち	じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・醤油	
1	水	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	332
			高野豆腐のトマト煮込み	高野豆腐・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・ケチャップ	厚揚げのトマト煮込み	厚揚げ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・トマト缶・ケチャップ	
29					白菜のサラダ	白菜・人参・きゅうり・レモン果汁・オリーブ油・塩	
			すまし汁(白菜・ブロッコリー)	白菜・ブロッコリー・ホールコーン・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(ブロッコリー・コーン)	ブロッコリー・ホールコーン・だし・塩・醤油	
		午後食			鮭チーズ軟飯	米・鮭・チーズ・ごま	
2	木	午前食	鶏肉と野菜のお粥	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・グリンピース・塩	豚肉のケチャップあんかけ(軟飯)	米・豚肉・玉ねぎ・人参・グリンピース・ケチャップ・サラダ油・片栗粉	329
16			ポテトサラダ(マッシュ)	じゃが芋・人参・玉ねぎ・きゅうり・塩	ポテトサラダ	じゃが芋・人参・玉ねぎ・きゅうり・塩	
					オレンジ	オレンジ	
		午後食			糖蜜寒	砂糖・ゼラチン・寒天	
					クラッカー	クラッカー	
17	金	午前食	ほうれん草と豆腐のお粥	米・豆腐・ほうれん草・人参・味噌	軟飯　/　バナナ	米　/　バナナ	319
			鶏肉の煮物	鶏肉・人参・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・れんこん・人参・しいたけ・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	
					ほうれん草の白和え	豆腐・ほうれん草・人参・だし・味噌・砂糖・ごま	
			みそ汁(かぼちゃ)	かぼちゃ・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(かぼちゃ・えのき)	かぼちゃ・えのき・だし・味噌	
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
4	土	午前食	高野豆腐とわかめのうどん	うどん・高野豆腐・わかめ・だし・砂糖・醤油	肉わかめうどん	うどん・肉・わかめ・だし・砂糖・醤油	375
18			ほうれん草のおかか煮	ほうれん草・かつお節・だし・砂糖・醤油	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草・かつお節・醤油	
					バナナ	バナナ	
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
					クラッカー	クラッカー	

※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)
6	月	午前食	豆腐と野菜のお粥	米・豆腐・人参・玉ねぎ・砂糖・味噌	マーボー丼	米・豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・サラダ油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉・ごま油	368
20			さつま芋マッシュ	さつま芋・砂糖・塩	さつま芋の塩金平	さつま芋・砂糖・塩・ごま油	
			すまし汁(コーン)	ホールコーン・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(春雨・コーン)	春雨・ホールコーン・だし・塩・醤油	
		午後食			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	
7	火	午前食	パン粥	食パン	スティックパン / みかん	食パン / みかん	311
21			鶏肉と野菜のミルクスープ	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリンピース・塩・粉ミルク・片栗粉	チキンミルクシチュー	鶏肉・じゃが芋・人参・しめじ・玉ねぎ・グリンピース・牛乳・塩・片栗粉	
			ほうれん草とキャベツの煮物	ほうれん草・キャベツ・ホールコーン・塩	グリーンサラダ(刻み)	キャベツ・ほうれん草・ホールコーン・オリーブ油・塩・醤油	
		午後食			茶飯おにぎり	米・しらす・人参・切干大根・醤油・ごま	
8	水	午前食	ひじき粥	米・ひじき・人参・醤油	ひじき軟飯	米・油揚げ・ひじき・人参・醤油・塩	328
22			鶏肉とピーマンのやわらか煮	鶏肉・ピーマン・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油	鶏肉とピーマンのやわらか煮	鶏肉・ピーマン・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油	
			みそ汁(大根・わかめ)	大根・わかめ・だし・味噌・片栗粉	みそ汁(大根・わかめ)	大根・わかめ・だし・味噌	
		午後食			スティックパン	食パン・砂糖	
9	木	午前食	たらとチンゲン菜のあんかけ粥	米・たら・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・砂糖・醤油・塩・片栗粉	たらとチンゲン菜のあんかけ丼	米・たら・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・サラダ油・醤油・片栗粉	339
					もやしとわかめのツナ和え	もやし・わかめ・ツナ缶・醤油	
30			すまし汁(人参・わかめ)	人参・わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(人参・えのき)	人参・えのき・だし・塩・醤油	
					りんご	りんご	
		午後食			焼き芋	さつま芋	
					赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
10	金	午前食	にゅうめん	そうめん・鶏肉・人参・ほうれん草・だし・砂糖・醤油	にゅうめん	そうめん・鶏肉・人参・ほうれん草・だし・砂糖・醤油	340
24			かぼちゃの煮物	かぼちゃ・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	かぼちゃの煮物	かぼちゃ・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	
					オレンジ	オレンジ	
		午後食			チーズ蒸しパン	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・チーズ	
11	土	午前食	ブロッコリーと人参のお粥	米・ブロッコリー・人参・塩	軟飯	米	354
			鶏肉と野菜のみそ煮	鶏肉・キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ・砂糖・味噌	豚肉と野菜の味噌煮	豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ・味噌・砂糖	
25					ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー・人参・かつお節・砂糖	
			すまし汁(麩・玉ねぎ)	麩・玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(麩・玉ねぎ)	麩・玉ねぎ・だし・塩・醤油	
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
					クラッカー	クラッカー	
誕生日	水	午前食	彩り粥	米・鶏肉・ホールコーン・きゅうり・砂糖・醤油・塩	鶏そぼろ軟飯	米・鶏肉・ホールコーン・きゅうり・砂糖・醤油	326
					鶏肉の煮物	鶏肉・砂糖・醤油	
			鶏肉の煮物	鶏肉・玉ねぎ・さやいんげん・醤油	すまし汁(しめじ)	しめじ・だし・塩・醤油	
			すまし汁(わかめ)	わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	みかん	みかん	
🍰		午後食			かぼちゃのホットケーキ	かぼちゃ・米粉・ベーキングパウダー・牛乳・サラダ油	
15	水	午前食	小豆粥	米・小豆・塩	小豆軟飯 / みかん	米・小豆・塩・ごま / みかん	337
			たらとかぶのみそ煮	たら・かぶ・人参・きゅうり・砂糖・味噌	さわらの味噌焼き	さわら・味噌・砂糖・サラダ油	
					かぶと人参の和え物	かぶ・人参・きゅうり・塩	
			すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ほうれん草・玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ほうれん草・玉ねぎ・だし・塩・醤油	
		午後食			紅白ヨーグルト寒天	ヨーグルト・牛乳・寒天・レモン果汁・いちご(冷凍)	