

2019年度 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	柿・まいたけ
---------------	--------

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	火・水	午後食	しらすのおかゆ		しらす・米	しらすの炊き込み軟飯		しらす・米・ごぼう・しいたけ・砂糖・醤油・塩	322
15		午前食	高野豆腐といんげん煮物		高野豆腐・さやいんげん・人参・しらす・砂糖・醤油・片栗粉	厚揚げといんげんの煮物		厚揚げ・さやいんげん・人参・砂糖・醤油・ごま	
30		午後食	人参のスープ		人参・醤油	もやしと人参のスープ		もやし・人参・醤油	
2	水	午後食				バナナ		バナナ	296
16		午前食	里芋のあんかけ丼		米・里芋・鶏肉・醤油・砂糖・片栗粉・だし	軟飯		米	
		午後食	ひじきの煮物		ひじき・グリーンピース・人参・だし・砂糖・醤油	里芋のそぼろあんかけ		里芋・鶏肉・醤油・砂糖・片栗粉・だし	
3	木	午後食	すまし汁(人参)		人参・塩・醤油・だし	すまし汁(人参・えのき)		人参・えのき・塩・醤油・だし	298
17		午前食	パンがゆ		食パン	スティックパン		食パン	
		午後食	しらすとじゃがいものチーズ煮		じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ・しらす・ホールコーン・チーズ	鮭ときのこのじゃがチーズ煮		鮭・しめじ・えのき・じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ・ホールコーン・チーズ・青のり	
4	金	午後食	人参と玉ねぎのスープ		人参・玉ねぎ・キャベツ・グリーンピース・ピーマン・醤油・塩・片栗粉	野菜スープ		人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・グリーンピース・塩・醤油	307
18		午前食	しらすと麩の野菜のあんかけ丼(おかゆ)		米・しらす・麩・チンゲン菜・人参・醤油・砂糖・片栗粉	軟飯		米	
		午後食	ブロccoliと人参のスープ		ブロccoli・人参・醤油	豚肉と野菜のあんかけ		豚肉・チンゲン菜・もやし・人参・醤油・砂糖・片栗粉	
5	土	午後食				しめじとブロccoliの和え物		しめじ・ブロccoli・砂糖・醤油	310
19		午前食	わかめうどんのやわらか煮		うどん・わかめ・人参・だし・砂糖・醤油	やわらかわかめうどん		うどん・わかめ・人参・だし・砂糖・醤油	
		午後食	高野豆腐と人参の煮物		高野豆腐・人参・絹さや・醤油・塩	高野豆腐の煮物		高野豆腐・しいたけ・人参・絹さや・醤油・塩	
ハロウィン	木	午後食	刻み人参とキャベツのしらす煮		人参・キャベツ・しらす・砂糖・だし・醤油	りんご		りんご	349
31		午前食	鶏肉と野菜のケチャップがゆ		米・鶏肉・玉ねぎ・ホールコーン・グリーンピース・ケチャップ	おぼけライス(軟飯)		米・鶏肉・玉ねぎ・ホールコーン・グリーンピース・ケチャップ・のり	
		午後食	かぼちゃと鶏の煮物		かぼちゃ・玉ねぎ・鶏肉	かぼちゃのひとくちクロック		かぼちゃ・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・サラダ油・青のり	
		午後食	白菜と小松菜のスープ		小松菜・白菜・醤油	小松菜ともやしのきざみ和え		小松菜・もやし・のり・醤油	
		午後食				しめじと白菜のスープ		しめじ・白菜・醤油	
		午後食				ハロウィンクッキー		かぼちゃ・さつまいも・上新粉・ベーキングパウダー	

※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)
7	月	午前食	パンがゆ	食パン		スティックパン	食パン		328
21			きゅうりと人参のきざみ煮	きゅうり・人参・わかめ・塩		春雨のきざみサラダ	きゅうり・春雨・人参・わかめ・塩・オリーブ油・醤油		
		かぼちゃのミルクスープ	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース・粉ミルク・片栗粉		かぼちゃと豚肉のミルクスープ	かぼちゃ・人参・豚肉・しめじ・玉ねぎ・グリーンピース・牛乳		りんご	
		午後食				まいたけの炊き込みご飯(軟飯)	米・油揚げ・まいたけ・グリーンピース・醤油・塩		
8	火	午前食	さつまいもがゆ	米・さつまい		さつまいもごはん(軟飯)	さつまいも・米・ごま		326
29			なすの煮物	なす・醤油		鶏肉ともやしの甘辛煮	鶏肉・もやし・砂糖・醤油		
		みそ汁(大根・わかめ)	大根・わかめ・味噌・だし・片栗粉		なすのやわらか煮	なす・ごま・醤油		みそ汁(大根・わかめ)	
		午後食				バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト・砂糖		
						クラッカー	クラッカー		
9	水	午前食	たらのおかゆ	米・たら・醤油		軟飯	米		288
23			ほうれん草と豆腐の煮物	ほうれん草・人参・豆腐・砂糖・醤油		たら煮物	たら・醤油・片栗粉		
		すまし汁(麩)	麩・だし・醤油・塩		ほうれん草としめじの白和え	ほうれん草・しめじ・人参・豆腐・砂糖・醤油		すまし汁(麩)	
		午後食				さつまいも(蒸し)	さつまい		
						赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		
10	木・月	午前食	やわらかあんかけうどん	うどん・高野豆腐・人参・白菜・玉ねぎ・醤油・片栗粉		あんかけうどん	うどん・豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・醤油・片栗粉		322
28			きゅうりとしらすの煮物	きゅうり・人参・しらす・塩		きゅうりともやしの和え物	きゅうり・もやし・人参・塩・サラダ油		
		午後食				柿	柿		
						ホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油		
11	金	午前食	おかゆ	米		軟飯	米		313
25			人参としらすの煮物	人参・しらす・砂糖・醤油・だし		大豆と根菜の炒め煮	水煮大豆・人参・れんこん・ごぼう・砂糖・醤油・だし・サラダ油		
		みそ汁(小松菜)	小松菜・だし・味噌・片栗粉		切干大根と人参の煮物	切干大根・人参・しらす・塩		みそ汁(小松菜・油揚げ)	
		午後食				ツナトースト	ツナ缶・食パン・青のり		
12	土	午前食	チキンライス(おかゆ)	米・鶏肉・人参・ピーマン・玉ねぎ・ケチャップ・塩・醤油		チキンライス(軟飯)	米・鶏肉・人参・ピーマン・玉ねぎ・ケチャップ・塩・醤油		300
26			ほうれん草と人参の煮物	ほうれん草・人参・砂糖・醤油		ほうれん草と人参の和え物	ほうれん草・人参・醤油・砂糖・ごま		
		わかめとコーンのスープ	わかめ・ホールコーン・塩・醤油・片栗粉		わかめとコーンのスープ	わかめ・ホールコーン・塩・醤油		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		
誕生日	木	午前食	鶏肉と野菜のおかゆ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・塩		ジャンバラヤ(軟飯)	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ひよこ豆・サラダ油・塩		310
24			鶏肉ときゅうりの煮物	鶏肉・醤油・砂糖・きゅうり		チキンステーキ	鶏肉・塩・醤油・砂糖		
		キャベツとコーンのスープ	キャベツ・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油・片栗粉		イタリアンサラダ	キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オリーブ油・塩		しめじと玉ねぎのスープ	
		午後食				誕生日ケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油		