

2019年度 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

無し

日	曜	献立名	【中期】	材料名	献立名	【後期】	材料名	エネルギー (kcal)
11	月	午前食	納豆がゆ	納豆・米・醤油	納豆軟飯	納豆・醤油・米		316
25		午後食	かぼちゃの煮物	かぼちゃ・砂糖・醤油	かぼちゃとれんこんの煮物	かぼちゃ・れんこん・醤油・砂糖		
		午後食	チンゲン菜と白菜のスープ	チンゲン菜・白菜・わかめ・塩・片栗粉	白菜とツナのきざみサラダ	白菜・ツナ缶・わかめ・塩・サラダ油		
12	火	午前食	鶏肉とさつまいものあんかけ丼	米・鶏肉・さつまいも・人参・玉ねぎ・片栗粉・だし・醤油	根菜のあんかけ丼	米・鶏肉・さつまいも・ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ・砂糖・片栗粉・醤油・だし		314
26		午後食	ブロッコリーのやわらかチーズ煮	ブロッコリー・ホールコーン・チーズ	ブロッコリーのチーズ煮	ブロッコリー・ホールコーン・チーズ		
		午後食			ヨーグルト寒天	ヨーグルト・砂糖・寒天		
13	水	午前食	たらやわらかミルクうどん	うどん・たら・ほうれん草・玉ねぎ・粉ミルク・塩・片栗粉	鮭とほうれん草のクリームスパゲッティ	スパゲッティ・鮭・ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・牛乳・塩・片栗粉		299
27		午後食	白菜とじゃが芋のスープ	じゃが芋・白菜・塩・片栗粉・青のり	じゃが芋の煮物	じゃが芋・塩・青のり		
		午後食			甘辛軟飯	米・醤油・砂糖		
14	木	午前食	しらすと野菜のおかゆ	米・キャベツ・玉ねぎ・しらす・ピーマン・塩・醤油	軟飯	米		323
28		午後食	人参とほうれん草のスープ	人参・ほうれん草・だし・塩・醤油・片栗粉	豚肉と野菜の煮物	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・塩・醤油		
		午後食			切干大根とほうれん草の和え物	切干大根・人参・ほうれん草・砂糖・醤油		
1	金	午前食	パンがゆ	食パン	スティックパン	食パン		273
15		午後食	人参ときゅうりの味噌煮	人参・きゅうり・ホールコーン・味噌	鶏肉とキャベツのきざみ炒め	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・サラダ油・醤油		
		午後食	鶏肉とキャベツのスープ	鶏肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・醤油・片栗粉	ごぼうと人参のきざみサラダ	ごぼう・人参・きゅうり・ホールコーン・味噌		
2	土	午前食	しらすと野菜のおかゆ	しらす・米・人参・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油	しらす軟飯	米・しらす・人参・玉ねぎ・ホールコーン・塩・醤油		311
16		午後食	かぼちゃの煮物とさやいんげんの煮物	かぼちゃ・さやいんげん・砂糖・醤油・だし	かぼちゃとさやいんげんのココロ煮	かぼちゃ・さやいんげん・砂糖・醤油・だし		
30		午後食	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐・わかめ・味噌・だし・片栗粉	豆腐と椎茸のみそ汁	豆腐・しいたけ・味噌・だし		
		午後食			オレンジ	オレンジ		
		午後食			赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		
		午後食			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)
18	月	午前食	鶏肉とトマトのやわらかうどん	うどん・鶏肉・小松菜・トマト・ホールコーン・塩・醤油・片栗粉	鶏肉とトマトの煮込みうどん	うどん・鶏肉・小松菜・トマト・ホールコーン・えのき・塩・醤油	キャベツと人参のきざみ和え	キャベツ・人参・ほうれん草・砂糖・醤油	292
			キャベツと人参の煮物	キャベツ・人参・ほうれん草・砂糖・醤油					
		午後食			小倉トースト	食パン・小豆缶			
5 19	火	午前食	しらすと大根のおかゆ	米・しらす・大根・チンゲン菜	豚肉と大根の煮物	豚肉・大根・チンゲン菜・砂糖・醤油・だし	人参としめじの炒め煮	人参・しめじ・サラダ油・砂糖・醤油	325
			人参とお麩の煮物	人参・麩・砂糖・醤油・だし		人参としめじの炒め煮		人参・しめじ・サラダ油・砂糖・醤油	
		午後食	玉ねぎとわかめのすまし汁	玉ねぎ・わかめ・醤油・塩・だし・片栗粉	鶏肉のやわらかうどん	鶏肉・うどん・わかめ・塩			
6 20	水	午前食	パンがゆ	食パン	厚揚げと野菜のやわらかトマト煮	厚揚げ・なす・じゃが芋・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・塩・砂糖・サラダ油	ほうれん草とえのきのスープ	ほうれん草・えのき・塩・醤油	296
			野菜のやわらかトマト煮	なす・しらす・じゃが芋・玉ねぎ・トマト缶・塩		ほうれん草とえのきのスープ		ほうれん草・えのき・塩・醤油	
		午後食	ほうれん草と人参のスープ	人参・ほうれん草・醤油・塩・片栗粉	あずきの軟飯	米・小豆・塩			
7 21	木	午前食	菜飯(おかゆ)	米・かぶの葉	柿とカブの煮物	柿・かぶ・砂糖・醤油・塩	なめこわかめのみそ汁	なめこ・わかめ・だし・味噌	302
			たらとかぶの煮物	たら・かぶ・砂糖・醤油		なめこわかめのみそ汁		なめこ・わかめ・だし・味噌	
		午後食	わかめの味噌汁	わかめ・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			
8 22	金	午前食	鶏肉とキャベツのあんかけ丼	米・キャベツ・砂糖・醤油・片栗粉	かぼちゃとひじき煮物	かぼちゃ・ひじき・人参・だし・砂糖・醤油	りんご	りんご	329
			かぼちゃとひじきのやわらか煮	かぼちゃ・ひじき・人参・醤油・片栗粉		かぼちゃとひじき煮物		かぼちゃ・ひじき・人参・だし・砂糖・醤油	
		午後食	小松菜と春雨のスープ	小松菜・春雨・醤油・片栗粉	いちようかん	さつま芋・砂糖・寒天			
9	土	午前食	トマトのやわらかうどん	うどん・トマト缶・玉ねぎ・人参・しらす・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	わかめとコーンのスープ	わかめ・ホールコーン・塩・醤油	306
			さつま芋の煮物	さつま芋・玉ねぎ・さやいんげん・塩		わかめとコーンのスープ		わかめ・ホールコーン・塩・醤油	
		午後食	わかめとコーンのスープ	わかめ・ホールコーン・塩・醤油	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			
誕生日 29	木	午前食	鶏肉とコーンのおかゆ	鶏肉・ホールコーン・米・塩・醤油	ほうれん草とえのきのきざみ和え	ほうれん草・えのき・醤油・砂糖・だし	大根と人参のスープ	大根・人参・塩・醤油	392
			ほうれん草と大根のスープ	ほうれん草・大根・人参・だし・醤油・片栗粉		ほうれん草とえのきのきざみ和え		ほうれん草・えのき・醤油・砂糖・だし	
		午後食			誕生日ケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油			