

2019年度 12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	牛肉
---------------	----

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)
2	月	午前食	しらすのやわらかうどん煮	うどん・玉ねぎ・しらす・味噌・砂糖・醤油		やわらか肉みそパスタ	スパゲッティ・豚肉・玉ねぎ・しいたけ・味噌・砂糖・醤油・片栗粉・人参	322	
16			ほうれん草のミルクスープ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・さつまいも・粉ミルク・片栗粉	れんこんとほうれん草のきざみサラダ	れんこん・ほうれん草・玉ねぎ・砂糖・醤油			
		午後食				ツナのミルクスープ	ツナ缶・さつまいも・グリーンピース・人参・玉ねぎ・牛乳		
3	火	午前食	さつまいもがゆ	さつまいも・米・塩・醤油		さつまいもの炊き込み軟飯	米・さつまいも・塩・醤油	304	
17			鶏肉の煮物	鶏肉・醤油	鶏肉の刻み焼き	鶏肉・醤油・サラダ油			
			きゅうりと玉ねぎの煮物	きゅうり・玉ねぎ・塩・砂糖		きゅうりとえのきのきざみ和え	きゅうり・玉ねぎ・えのき・塩・砂糖		
			鶏肉と大根のすまし汁	鶏肉・大根・人参・だし・塩・醤油・片栗粉		沢煮椀	鶏肉・大根・人参・ごぼう・しいたけ・だし・塩・醤油		
		午後食				味噌蒸しパン	味噌・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		
4	水	午前食	レーズンのパンがゆ	レーズン・食パン		スティックパン	食パン	310	
18			豆腐のそぼろ煮	豆腐・鶏肉・キャベツ・人参・きゅうり・醤油・砂糖・片栗粉	豆腐ハンバーグ	豆腐・鶏肉・醤油・砂糖・片栗粉・サラダ油			
			わかめスープ	わかめ・醤油・片栗粉		キャベツと人参のケチャップ煮	キャベツ・人参・きゅうり・レーズン・ケチャップ		
		午後食				わかめとえのきのスープ	わかめ・えのき・醤油		
5	木	午前食	たらのおかゆ	たら・米		軟飯	米	310	
19			里芋と人参のやわらか煮	里芋・人参・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	たらほぐし焼き	たら・醤油			
			人参のみそ汁	人参・味噌・だし・片栗粉		里芋と人参の煮物	里芋・人参・さやいんげん・だし・砂糖・醤油		
		午後食				もやしと人参のみそ汁	もやし・人参・味噌・だし		
6	金	午前食	かぼちゃがゆ	かぼちゃ・米		かぼちゃ軟飯	米・かぼちゃ・塩	307	
20			高野豆腐と人参の煮物	高野豆腐・人参・玉ねぎ・醤油・砂糖	豚肉としめじの煮物	豚肉・しめじ・人参・玉ねぎ・醤油・砂糖			
			かぶとほうれん草のすまし汁	かぶ・ほうれん草・醤油・だし・片栗粉		かぶとほうれん草のすまし汁	かぶ・ほうれん草・醤油・だし・塩		
		午後食				人参ゼリー	人参・上白糖・寒天・ゼラチン		
						赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		
7	土	午前食	キャベツのそぼろがゆ	米・キャベツ・高野豆腐・鶏肉・人参・砂糖・醤油・味噌		キャベツのそぼろあんかけ丼	米・高野豆腐・鶏肉・人参・キャベツ・砂糖・醤油・味噌・片栗粉	308	
21			いんげんと人参の煮物	さやいんげん・人参・醤油	いんげんと人参のきざみ和え	さやいんげん・人参・醤油			
			小松菜と玉ねぎのスープ	小松菜・玉ねぎ・醤油・片栗粉		小松菜と玉ねぎのスープ	小松菜・玉ねぎ・醤油		
		午後食				赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい		
						ビスケット	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いたします。

※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)
9	月	午前食	しらすがゆ	しらす・米	軟飯	米			316
23			小松菜と大根の煮物	小松菜・大根・だし・砂糖・醤油	鮭の柔らかおろし煮	鮭・大根・だし・砂糖・醤油			
			とろとろ汁	里芋・味噌・だし・片栗粉	小松菜とえのきのきざみ和え	小松菜・えのき・だし・醤油・砂糖			
		午後食			とろとろ汁	里芋・なめこ・味噌・だし			
					煮込みうどん	うどん・わかめ・ホールコーン・塩・醤油			
10	火	午前食	ケチャップあんかけ丼	米・豆腐・玉ねぎ・グリーンピース・ケチャップ・塩	玉ねぎの軟飯	玉ねぎ・米・青のり			336
24			キャベツときゅうりの煮物	キャベツ・きゅうり・砂糖・塩	そぼろ豆腐のあんかけ	牛肉・豆腐・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ケチャップ・塩			
			ブロッコリーとコーンのスープ	ブロッコリー・ホールコーン・人参・塩・醤油・片栗粉	キャベツとりんごのきざみサラダ	キャベツ・きゅうり・りんご・砂糖・オリーブ油・塩			
		午後食			ブロッコリーとコーンのスープ	ブロッコリー・ホールコーン・塩・醤油			
					イチゴケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・イチゴ・サラダ油			
11	水	午前食	パンがゆ	食パン	スティックパン	食パン			316
25			白菜と鶏肉の煮物	鶏肉・白菜・人参・塩・醤油	豚肉と白菜のやわらか煮	豚肉・白菜・もやし・人参・塩・醤油			
			味噌ミルクスープ	ほうれん草・人参・味噌・だし・粉ミルク	味噌ミルクスープ	しめじ・ほうれん草・人参・味噌・だし・牛乳			
		午後食			バナナ	バナナ			
					ピラフ(軟飯)	米・豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・塩			
12	木	午前食	おかゆ	米	軟飯	米			296
26			豆腐と野菜のやわらかあんかけ	豆腐・さやいんげん・人参・玉ねぎ・醤油・片栗粉	豆腐と野菜のあんかけ	豆腐・しいたけ・さやいんげん・人参・玉ねぎ・醤油・片栗粉			
			白菜のスープ	白菜・塩・片栗粉	ごぼうと人参の煮物	ごぼう・人参・小松菜・砂糖・醤油			
		午後食			白菜のスープ	白菜・塩・片栗粉			
					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			
13	金	午前食	味噌煮込みうどん	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・だし・味噌	ほうとう風やわらか煮込みうどん	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・人参・しめじ・厚揚げ・だし・味噌			320
27			じゃが芋とひじきのやわらか煮	じゃが芋・ひじき・人参・だし・醤油・砂糖	じゃが芋とひじきの煮物	じゃが芋・ひじき・人参・だし・醤油・砂糖			
			さやいんげんのきざみ煮	さやいんげん・醤油・だし	さやいんげんのきざみ浸し	さやいんげん・醤油・だし			
		午後食			みかん	みかん			
					ホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー			
14	土	午前食	小松菜のおかゆ	米・小松菜・しらす・玉ねぎ・塩	小松菜のピラフ(軟飯)	米・小松菜・豚肉・玉ねぎ・塩・サラダ油			337
			さつま芋の煮物	さつま芋・人参・塩	さつま芋の煮物	さつま芋・人参・塩			
			わかめスープ	わかめ・塩・醤油・片栗粉	えのきとわかめスープ	えのき・わかめ・塩・醤油			
		午後食			バナナ	バナナ			
					赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			
					ビスケット	ビスケット			
誕生日	木	午前食	ケチャップがゆ	米・玉ねぎ・人参・ピーマン・鶏肉・醤油・砂糖・ケチャップ	ケチャップライス(軟飯)	米・玉ねぎ・人参・ピーマン・鶏肉・醤油・砂糖・ケチャップ			321
29			鶏肉とほうれん草の煮物	鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・ホールコーン・塩	鶏肉の煮物	鶏肉・玉ねぎ・醤油・砂糖			
			雪見スープ	大根の葉・人参・塩・片栗粉	ほうれん草のきざみ炒め	ほうれん草・ホールコーン・塩・サラダ油			
		午後食			雪見スープ	大根・人参・しめじ・塩			
					ホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油			