

2020年 2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	ビーフン・ぶり いよかん・プルーン
---------------	----------------------

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)
3	月	午前食	鶏肉と野菜のおかゆ	米・鶏肉・人参・ほうれん草・だし・砂糖・醤油		ビビンバ風ごはん	米・塩・砂糖・鶏肉・人参・ほうれん草・だし・砂糖・醤油・ごま	279	
17			かぼちゃのやわらか煮	かぼちゃ・だし・醤油	鶏肉の磯和え	鶏肉・塩・青のり・オリーブオイル			
		午後食	すまし汁(わかめ)	わかめ・だし・塩・醤油		かぼちゃの煮物	かぼちゃ・だし・醤油		
						すまし汁(わかめ)	わかめ・だし・塩・醤油		
						さつま芋ステーキ	さつま芋・塩・油		
4	火	午前食	鶏肉とブロッコリーのおかゆ	鶏肉・米・ブロッコリー・人参・塩・醤油		ごぼう軟飯	米・ごぼう・鶏肉・塩・醤油	308	
18			里芋と大根のやわらか煮	里芋・大根・高野豆腐・だし・醤油・砂糖・味噌	ココロコおでん	里芋・大根・厚揚げ・だし・醤油・砂糖・味噌			
		午後食			ブロッコリーの煮物	ブロッコリー・人参・醤油			
					バナナ	バナナ			
					刻みビーフンのスープ	ビーフン・玉ねぎ・人参・ツナ缶・チンゲン菜・醤油			
5	水	午前食	やわらかうどん煮	うどん・高野豆腐・玉ねぎ・人参・だし・砂糖・醤油		やわらか貝だくさんうどん	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・油揚げ・だし・砂糖・醤油	310	
19			大根ときゅうりのきざみ煮	大根・きゅうり・砂糖・塩	大根ときゅうりの煮物	大根・きゅうり・砂糖・塩			
		午後食			いよかん	いよかん			
					牛乳寒天	牛乳・砂糖・寒天			
					ビスケット	ビスケット			
6	木	午前食	しらすのおかゆ	米・しらす・絹さや		軟飯	米	312	
20			根菜のやわらか煮	大根・人参・里芋・だし・醤油	ぶりの煮物	ぶり・醤油・砂糖・絹さや			
		午後食	みそ汁(白菜)	白菜・味噌・だし	根菜の煮物	大根・人参・しいたけ・里芋・ごぼう・サラダ油・塩・だし・醤油			
					みそ汁(白菜)	白菜・味噌・だし			
					ひじきおやき	ひじき・人参・小麦粉・塩・サラダ油			
7	金	午前食	パンがゆ	食パン		スティックパン	食パン	322	
21			じゃが芋のチーズ煮	じゃが芋・玉ねぎ・人参・チーズ・塩	焼きチーズコロッケ	じゃが芋・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・チーズ・塩・片栗粉・パン粉・サラダ油			
		午後食	ほうれん草と人参のスープ	ほうれん草・人参・塩・醤油	れんこんの煮物	れんこん・ホールコーン・人参・砂糖・醤油			
					ほうれん草とコーンのスープ	ほうれん草・ホールコーン・青のり・塩・醤油			
					バナナとプルーンのケーキ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・バナナ・サラダ油・プルーン			
8	土	午前食	豆腐がゆ	豆腐・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油・味噌		マーボー丼(軟飯)	米・豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・サラダ油	318	
22			小松菜とひじきの煮物	小松菜・ひじき・人参・砂糖・塩	小松菜とひじきのきざみ和え	小松菜・ひじき・人参・ホールコーン・砂糖・塩			
		午後食	わかめスープ	わかめ・塩・醤油	わかめとコーンのスープ	わかめ・塩・醤油			
					バナナ	バナナ			
					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	献立名	【中期】	材料名	献立名	【後期】	材料名	エネルギー(kcal)
10	月・火	献立名						317
25		献立名						
		献立名						
12	水	献立名						324
26		献立名						
		献立名						
13	木	献立名						297
		献立名						
		献立名						
14	金	献立名						277
28		献立名						
		献立名						
1	土	献立名						281
15		献立名						
29		献立名						
誕生日	木	献立名						307
27		献立名						
		献立名						