

2020年 1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	豆乳
---------------	----

日	曜	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	柔らか豆乳みそうどん	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ホールコーン・だし・味噌	柔らか豆乳みそうどん	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ホールコーン・しいたけ・豆乳・だし・味噌		323
20		午後食	小松菜のくす煮	小松菜・だし・砂糖・醤油・片栗粉	ごぼうと小松菜の磯和え	ごぼう・小松菜・のり・だし・醤油		
7	火	午前食	菜っ葉がゆ	米・大根・大根の葉・かぶ・かぶの葉	菜っ葉がゆ	米・大根・大根の葉・かぶ・かぶの葉		282
21		午後食	たらと野菜の味噌煮	たら・さやいんげん・人参・だし・味噌・砂糖・片栗粉	たらと大根の味噌煮	たら・大根・だし・味噌・醤油・砂糖・片栗粉		
8	水	午前食	鶏とほうれん草のケチャップ丼(おかゆ)	米・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・ホールコーン・ケチャップ・砂糖・片栗粉	豚とほうれん草のケチャップ丼(軟飯)	米・豚肉・ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・ホールコーン・ケチャップ・砂糖・片栗粉		318
22		午後食	高野豆腐の煮物	高野豆腐・だし・醤油・砂糖	高野豆腐の煮物	高野豆腐・だし・醤油・砂糖		
9	木・月	午前食	しらすがゆ	米・しらす	軟飯	米		316
27		午後食	鶏とチンゲン菜の煮物	鶏肉・チンゲン菜・人参・だし・醤油・砂糖・片栗粉	鶏とチンゲン菜の煮物	鶏肉・チンゲン菜・もやし・人参・だし・醤油・砂糖・片栗粉		
10	金	午前食	豆腐とキャベツのトマト煮	豆腐・キャベツ・玉ねぎ・トマト缶・砂糖・塩	スティックパン	食パン		302
24		午後食	小松菜とコーンの刻み煮	小松菜・人参・ホールコーン・だし・醤油・砂糖	肉団子とキャベツのトマト煮	豚肉・豆腐・玉ねぎ・キャベツ・塩・トマト缶・砂糖・塩		
11	土	午前食	すまし汁(わかめ)	わかめ・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(わかめ・えのき)	わかめ・えのき・だし・塩・醤油		325
25		午後食	鶏とコーンのおかゆ	米・鶏肉・ホールコーン	鶏と野菜の軟飯	米・鶏肉・しめじ・ホールコーン・醤油・塩		

※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)
14	火	午前食 午後食	小松菜がゆ	米・小松菜	軟飯			324
28		午前食	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉・じゃが芋・人参・さやいんげん・だし・砂糖・醤油	鶏肉とじゃが芋のごま煮	鶏肉・じゃが芋・人参・さやいんげん・ごま・だし・砂糖・醤油		
		午後食	みそ汁(人参)	人参・だし・味噌	切干大根と小松菜の刻み和え	切干大根・小松菜・だし・醤油	人参・もやし・だし・味噌	
15	水	午前食	ミルクパンがゆ	食パン・粉ミルク	スティックパン	食パン		307
29		午後食	たらの煮つけ	たら・だし・醤油・砂糖・片栗粉	さわらの煮つけ	さわら・だし・醤油・砂糖・片栗粉		
		午後食	かぼちゃと枝豆の煮物	かぼちゃ・枝豆・人参・塩	パンプキンサラダ	かぼちゃ・枝豆・人参・塩		
16	木	午前食	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(コーン・えのき)	ホールコーン・えのき・だし・塩・醤油		323
30		午後食	鶏そぼろがゆ	米・鶏肉・味噌	軟飯	米		
		午後食	白菜の刻み煮	白菜・かつお節・だし・醤油	豚肉の味噌煮	豚肉・玉ねぎ・だし・砂糖・味噌・ごま		
17	金	午前食	すまし汁(わかめ・玉ねぎ)	わかめ・玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉	白菜としめじの刻みお浸し	白菜・しめじ・だし・醤油		313
31		午後食	柔らかうどん	うどん・鶏肉・人参・キャベツ・ピーマン・だし・醤油・砂糖	柔らかうどん	うどん・鶏肉・人参・キャベツ・ピーマン・だし・醤油・砂糖		
		午後食	里芋の煮物	里芋・だし・砂糖・醤油	里芋の煮物	里芋・だし・砂糖・醤油		
4	土	午前食	おかゆ	米	軟飯	米		309
18		午後食	鮭とほうれん草の煮物	鮭・人参・ほうれん草・だし・砂糖・醤油	鮭のほぐし焼き	鮭・醤油		
		午後食	すまし汁(わかめ・麩)	わかめ・麩・だし・塩・醤油・片栗粉	すまし汁(わかめ・麩)	わかめ・麩・だし・塩・醤油		
23	誕生日 木	午前食	バナナ		バナナ	バナナ		322
		午後食	人参がゆ	米・人参	ひじきと人参の軟飯	米・人参・ひじき		
		午後食	ハンバーグのケチャップ煮	鶏肉・玉ねぎ・塩・ケチャップ・砂糖	手づかみハンバーグ	鶏肉・れんこん・玉ねぎ・塩・サラダ油・ケチャップ		
		午後食	ブロッコリーとキャベツの刻み和え	ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン・醤油	ブロッコリーとキャベツの刻み和え	ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン・醤油		
		午後食	かぼちゃミルクスープ	かぼちゃ・玉ねぎ・粉ミルク・片栗粉	かぼちゃスープ	かぼちゃ・玉ねぎ・塩・砂糖・片栗粉		
		午後食			ホットケーキ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油		