



2020年度 11月 芦花の丘かたるぱ保育園 離乳食 献立表

		初期	中期	後期	完了期	主な材料					初期	中期	後期	完了期	主な材料		
						エネルギー	パワー	ヘルシー							エネルギー	パワー	ヘルシー
2 30 (月)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	鶏肉	かぶ	7 21 (土)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豚肉	白菜
	2			鶏肉とかぶのそぼろ煮	鶏肉とかぶのそぼろ煮	片栗粉	麩	かぶの葉		2			豚肉と白菜の煮物	豚肉と白菜の煮物	じゃがいも	豆腐	人参
16 (月)	1			ほうれん草の煮浸し	ほうれん草の煮浸し	小麦粉	豆腐	ほうれん草	9 (月)	1			じゃがいもソテー	じゃがいもソテー	じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ
	2			麩のすまし汁	豆腐のすまし汁	さつまいも	牛乳	大根		2			豆腐の味噌汁	豆腐の味噌汁	スバゲティ	牛乳	青のり
17 (火)	1			果物	果物			長ねぎ	10 24 (火)	1			果物	果物			長ねぎ
	2			りんごパンケーキ	りんごパンケーキ			玉ねぎ		2			トマトパスタ	トマトパスタ			わかめ
4 18 (水)	1			野菜スープ	牛乳			りんご	11 25 (水)	1			野菜スープ	野菜スープ			わかめ
	2			災害訓練 災害用食品(わかめ粥・野菜スープ・調整粉乳)				りんご		2			野菜スープ	野菜スープ			トマト
5 19 (木)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	鶏肉	かぶ	12 26 (木)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豚肉	大根
	2			にらつくね	にらつくね	片栗粉	豆腐	玉ねぎ		2			豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	片栗粉	納豆	ほうれん草
6 20 (金)	1			さつまいも煮	さつまいも煮	さつまいも	きなこ	長ねぎ	13 27 (金)	1			ほうれん草の煮浸し	ほうれん草の煮浸し	さつまいも	かつお節	人参
	2			のっぺい汁	のっぺい汁	里芋	牛乳	大根		2			豆腐の味噌汁	豆腐の味噌汁	小麦粉	牛乳	玉ねぎ
14 28 (土)	1			果物	果物			人参	14 28 (土)	1			果物	果物			かぶ
	2			きなこトースト	きなこトースト	豆乳マーガリン		プロッコリー		2			野菜スープ	野菜スープ			かぶ
5 19 (木)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豆腐	青のり	11 25 (水)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豚肉	大根
	2			にらつくね	にらつくね	片栗粉	鶏肉	小松菜		2			豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	片栗粉	納豆	ほうれん草
6 20 (金)	1			さつまいも煮	さつまいも煮	さつまいも	きなこ	長ねぎ	12 26 (木)	1			ほうれん草の納豆和え	ほうれん草の納豆和え	さつまいも	かつお節	人参
	2			のっぺい汁	のっぺい汁	里芋	牛乳	大根		2			わかめと玉ねぎの味噌汁	わかめと玉ねぎの味噌汁	小麦粉	牛乳	玉ねぎ
14 28 (土)	1			果物	果物			玉ねぎ	14 28 (土)	1			果物	果物			わかめ
	2			しらす入りじゃがチーズボール	しらす入りじゃがチーズボール			キャベツ		2			焼きいも	焼きいも			かぶ
5 19 (木)	1			野菜スープ	牛乳			キャベツ	12 26 (木)	1			野菜スープ	野菜スープ			かぶ
	2			焼いも	牛乳			キャベツ		2			野菜スープ	野菜スープ			かぶ
6 20 (金)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豆腐	青のり	11 25 (水)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豚肉	大根
	2			にらつくね	にらつくね	片栗粉	鶏肉	小松菜		2			豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	片栗粉	納豆	ほうれん草
14 28 (土)	1			さつまいも煮	さつまいも煮	さつまいも	きなこ	長ねぎ	12 26 (木)	1			ほうれん草の納豆和え	ほうれん草の納豆和え	さつまいも	かつお節	人参
	2			のっぺい汁	のっぺい汁	里芋	牛乳	大根		2			わかめと玉ねぎの味噌汁	わかめと玉ねぎの味噌汁	小麦粉	牛乳	玉ねぎ
5 19 (木)	1			果物	果物			玉ねぎ	12 26 (木)	1			果物	果物			わかめ
	2			しらす入りじゃがチーズボール	しらす入りじゃがチーズボール			キャベツ		2			焼きいも	焼きいも			かぶ
6 20 (金)	1			野菜スープ	牛乳			キャベツ	11 25 (水)	1			野菜スープ	野菜スープ			かぶ
	2			焼いも	牛乳			キャベツ		2			野菜スープ	野菜スープ			かぶ
14 28 (土)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豆腐	青のり	13 27 (金)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豚肉	大根
	2			にらつくね	にらつくね	片栗粉	鶏肉	小松菜		2			豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	片栗粉	納豆	ほうれん草
5 19 (木)	1			さつまいも煮	さつまいも煮	さつまいも	きなこ	長ねぎ	12 26 (木)	1			ほうれん草の納豆和え	ほうれん草の納豆和え	さつまいも	かつお節	人参
	2			のっぺい汁	のっぺい汁	里芋	牛乳	大根		2			わかめと玉ねぎの味噌汁	わかめと玉ねぎの味噌汁	小麦粉	牛乳	玉ねぎ
6 20 (金)	1			果物	果物			玉ねぎ	13 27 (金)	1			果物	果物			わかめ
	2			しらす入りじゃがチーズボール	しらす入りじゃがチーズボール			キャベツ		2			焼きいも	焼きいも			かぶ
14 28 (土)	1			野菜スープ	牛乳			キャベツ	14 28 (土)	1			野菜スープ	野菜スープ			かぶ
	2			焼いも	牛乳			キャベツ		2			野菜スープ	野菜スープ			かぶ
5 19 (木)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豆腐	青のり	11 25 (水)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豚肉	大根
	2			にらつくね	にらつくね	片栗粉	鶏肉	小松菜		2			豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	片栗粉	納豆	ほうれん草
6 20 (金)	1			さつまいも煮	さつまいも煮	さつまいも	きなこ	長ねぎ	12 26 (木)	1			ほうれん草の納豆和え	ほうれん草の納豆和え	さつまいも	かつお節	人参
	2			のっぺい汁	のっぺい汁	里芋	牛乳	大根		2			わかめと玉ねぎの味噌汁	わかめと玉ねぎの味噌汁	小麦粉	牛乳	玉ねぎ
14 28 (土)	1			果物	果物			玉ねぎ	13 27 (金)	1			果物	果物			わかめ
	2			しらす入りじゃがチーズボール	しらす入りじゃがチーズボール			キャベツ		2			焼きいも	焼きいも			かぶ
5 19 (木)	1			野菜スープ	牛乳			キャベツ	14 28 (土)	1			野菜スープ	野菜スープ			かぶ
	2			焼いも	牛乳			キャベツ		2			野菜スープ	野菜スープ			かぶ
6 20 (金)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豆腐	青のり	11 25 (水)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豚肉	大根
	2			にらつくね	にらつくね	片栗粉	鶏肉	小松菜		2			豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	片栗粉	納豆	ほうれん草
14 28 (土)	1			さつまいも煮	さつまいも煮	さつまいも	きなこ	長ねぎ	12 26 (木)	1			ほうれん草の納豆和え	ほうれん草の納豆和え	さつまいも	かつお節	人参
	2			のっぺい汁	のっぺい汁	里芋	牛乳	大根		2			わかめと玉ねぎの味噌汁	わかめと玉ねぎの味噌汁	小麦粉	牛乳	玉ねぎ
5 19 (木)	1			果物	果物			玉ねぎ	13 27 (金)	1			果物	果物			わかめ
	2			しらす入りじゃがチーズボール	しらす入りじゃがチーズボール			キャベツ		2			焼きいも	焼きいも			かぶ
6 20 (金)	1			野菜スープ	牛乳			キャベツ	14 28 (土)	1			野菜スープ	野菜スープ			かぶ
	2			焼いも	牛乳			キャベツ		2			野菜スープ	野菜スープ			かぶ

- \* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に豆乳を飲みます。
- \* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。
- \* 今月の魚は かわい たら しらす 鮭 です。段階に応じ使用していきます。
- \* 今月の果物は 梨・ぶどう・バナナ・りんご等を予定しています。
- \* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。
- \* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

