



2020年度 9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						
1 15 29 (火)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	鶏肉 豆乳 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャバツ きゅうり ブロッコリー 長ねぎ	8 (火)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 小麦粉	鮭 豆腐 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャバツ ほうれん草 なす						
	2		じゃがいものそぼろあん	じゃがいものそぼろあん	じゃがいものそぼろあん					じゃがいも	豆乳	玉ねぎ	2					鮭と野菜の蒸し煮	鮭と野菜の蒸し煮	鮭と野菜の蒸し煮		豆腐	人参
	3		スティックきゅうり	スティックきゅうり	スティックきゅうり					片栗粉	牛乳	ほうれん草	3					ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え		鶏肉	長ねぎ
	4		野菜スープ(汁のみ)	野菜スープ(汁のみ)	野菜スープ(汁のみ)					小麦粉		キャバツ	4					野菜スープ(汁のみ)	なすのみそ汁	なすのみそ汁		牛乳	キャバツ
	5			果物	果物							きゅうり	5						果物	果物			ほうれん草
2 16 30 (水)	1		ケーキサレ	ケーキサレ	ケーキサレ	パン 片栗粉 米	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 キャバツ 長ねぎ 青のり なす	9 23 (水)	1		チキンナゲット	チキンナゲット	チキンナゲット	米 さつまいも 片栗粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ パブリカ 人参 キャバツ 長ねぎ ブロッコリー かぼちゃ						
	2		野菜スープ	野菜スープ	牛乳						長ねぎ	2		野菜スープ				野菜スープ	牛乳				
	1		パン	パン	パン							1		7倍粥～5倍粥				5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん		米	鶏肉	玉ねぎ
	2		チキンバーグ	チキンバーグ	チキンバーグ					片栗粉		人参	2					つくねのあんかけ	つくねのあんかけ	つくねのあんかけ		牛乳	パブリカ
	3		カントリーサラダ	カントリーサラダ	カントリーサラダ					米		大根	3					玉ねぎサラダ	玉ねぎサラダ	玉ねぎサラダ			人参
3 17 (木)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 じゃがいも 片栗粉	かかれい 豆腐 牛乳	キャバツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草	10 24 (木)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	鶏肉 豆乳 豆腐 きな粉 牛乳	白菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャバツ チンゲン菜 きゅうり						
	2		蒸しかれい	蒸しかれい	蒸しかれい						玉ねぎ	2		チキンのクリーム煮				チキンのクリーム煮	チキンのクリーム煮				
	3		千切りキャバツ	千切りキャバツ	千切りキャバツ					片栗粉		人参	3					ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ			
	4		野菜スープ(汁のみ)	豆腐のみそ汁	豆腐のみそ汁							長ねぎ	4					野菜スープ(汁のみ)	チンゲン菜と豆腐のスープ	チンゲン菜と豆腐のスープ			人参
	5			果物	果物							大根	5						果物	果物			キャバツ
4 18 (金)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 パン 片栗粉	豚肉 高野豆腐 鶏肉 納豆 麩 牛乳	人参 玉ねぎ キャバツ 小松菜 長ねぎ 大根 コーン	11 25 (金)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	豆腐 豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ 白菜 長ねぎ バナナ かぼちゃ						
	2		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐と野菜の煮物						玉ねぎ	2		豆腐ハンバーグ				豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ				
	3		小松菜の納豆和え	小松菜の納豆和え	小松菜の納豆和え					片栗粉		キャバツ	3					白菜のお浸し	白菜のお浸し	白菜のお浸し			
	4		野菜スープ(汁のみ)	麩のすまし汁	麩のすまし汁							小松菜	4					野菜スープ(汁のみ)	じゃがいものみそ汁	じゃがいものみそ汁			長ねぎ
	5			果物	果物							長ねぎ	5						果物	果物			バナナ
5 19 (土)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 小麦粉 片栗粉	鶏肉 チーズ 牛乳 豆乳	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 大根 キャバツ 小松菜	12 26 (土)	1		7倍粥～5倍粥	7倍粥～5倍粥	軟飯～ごはん	米 さつまいも	豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 人参 かぼちゃ キャバツ りんご						
	2		鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉と野菜のうま煮						玉ねぎ	2		肉豆腐				肉豆腐	肉豆腐				
	3		大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ					片栗粉		白菜	3					ゆで野菜	ゆで野菜	ゆで野菜			
	4		野菜スープ(汁のみ)	小松菜のスープ	小松菜のスープ							長ねぎ	4					野菜スープ(汁のみ)	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃのみそ汁			かぼちゃ
	5			果物	果物							大根	5						果物	果物			キャバツ
7 (月)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 さつまいも	豆腐 豚肉 かつお節 牛乳 豆乳	人参 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ キャバツ 小松菜	14 28 (月)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	たい 豆腐 納豆 牛乳	キャバツ トマト 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 焼きのり						
	2		豆腐のそぼろ煮	豆腐のそぼろ煮	豆腐のそぼろ煮						小松菜	2		たいの野菜あんかけ				たいの野菜あんかけ	たいの野菜あんかけ				
	3		人参のおかか和え	人参のおかか和え	人参のおかか和え							ほうれん草	3					キャバツのりりし和え	キャバツのりりし和え	キャバツのりりし和え			
	4		野菜スープ(汁のみ)	小松菜のみそ汁	小松菜のみそ汁							玉ねぎ	4					野菜スープ(汁のみ)	豆腐のすまし汁	豆腐のすまし汁			玉ねぎ
	5			果物	果物							長ねぎ	5						果物	果物			人参

* 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 たい かれい 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・柿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。

