

令和6年7月

離乳食献立表

後期（9か月から11か月頃）

パンビ保育園梅島園

日	曜日	午前食+ミルク（10時～11時） 午後食+ミルク（2時半～3時頃）	食 材			その他 調味料等	
			血や肉を作るもの(赤)	熱や力となるもの(黄)	体の調子をよくするもの(緑)		
1 29	月	5倍粥	鶏肉	米	キャベツ, 胡瓜, 人参	果物 醤油, かつお節	
		鶏と野菜の煮物		片栗粉, 白砂糖			
		野菜スープ	わかめ	干しうどん	青菜, 玉葱		
		わかめうどん	鶏肉	片栗粉	キャベツ, 胡瓜, 青菜		
2 30	火	5倍粥	魚	米	キャベツ, 人参	果物 醤油, かつお節	
		野菜と魚の煮付け		片栗粉	青菜, 玉葱		
		清汁	高野豆腐	米	キャベツ		
		キャベツそうすい		片栗粉	玉葱, 人参		
3 17	水	5倍粥	かつお節, 豚肉	米	玉葱, 人参, 小松菜	果物 醤油, かつお節	
		豚肉と野菜のおかか煮	みそ	片栗粉	葉葱		
		みそ汁		玉ふ			
		トースト	干しひじき, 豚肉	食パン	片栗粉		玉葱, 人参, 葉葱
16 31	火水	5倍粥	豚肉	米	キャベツ, 胡瓜	果物 醤油, かつお節	
		豚肉とキャベツの煮物	みそ	片栗粉	玉葱, 人参		
		みそ汁	豚肉	米	胡瓜, 玉葱		
		野菜そうすい		片栗粉	キャベツ, 人参		
4 18	木	トースト	鶏肉	食パン	胡瓜, トマト	果物 醤油, かつお節	
		鶏肉と野菜のトマト煮		片栗粉, 白砂糖	玉葱, 人参		
		野菜スープ	高野豆腐	米	青菜		
		青菜そうすい		片栗粉, 白砂糖	胡瓜, 玉葱, 人参		
5 19	金	煮込みうどん	鶏肉	干しうどん	玉葱, 葱	果物 醤油, かつお節	
		鶏と野菜のそぼろ煮		片栗粉	胡瓜, 人参		
		ねぎそうすい		米	葱		
		麩と野菜煮		片栗粉, 玉ふ	玉葱, 人参		
6 20	土	5倍粥	豚肉	米	キャベツ, 胡瓜	果物 醤油, かつお節	
		豚肉とキャベツの煮物	みそ	片栗粉	玉葱, 人参		
		みそ汁	豚肉	米	胡瓜, 玉葱		
		野菜そうすい		片栗粉	キャベツ, 人参		
8 22	月	5倍粥	鶏肉	米	じゃが芋, 片栗粉, 白砂糖	果物 醤油, かつお節	
		鶏じゃが	みそ	片栗粉	玉葱		
		みそ汁	きな粉	米	大根, 人参		
		きな粉粥5倍		片栗粉, 玉ふ	玉葱, 人参, 葉葱		
9 23	火	5倍粥	豚肉	米	キャベツ, 胡瓜, 玉葱	果物 醤油, かつお節	
		豚肉と野菜の煮物		片栗粉	チンゲン菜, 人参		
		チンゲン菜のスープ	豚肉	食パン	片栗粉		チンゲン菜, 人参
		トースト		片栗粉			
10 24	水	5倍粥	鶏肉	米	青菜, 人参	果物 醤油, かつお節	
		鶏肉と野菜の煮物	みそ	片栗粉	南瓜, 玉葱		
		南瓜のみそ汁	鶏肉	米	南瓜, 人参		
		5倍粥		片栗粉, 白砂糖			
11 25	木	トースト	魚	食パン	胡瓜, 玉葱, 人参	果物 醤油, かつお節	
		魚の野菜煮		片栗粉	青菜		
		野菜スープ	高野豆腐	じゃが芋	米		人参
		人参そうすい		片栗粉	胡瓜, 青菜, 玉葱		
12 26	金	5倍粥	みそ	干しうどん	キャベツ, 人参	果物 醤油, かつお節	
		みそ煮込みうどん	豆腐	片栗粉	胡瓜, 玉葱		
		豆腐と野菜の煮物	わかめ	米			
		わかめそうすい	豚肉	片栗粉	玉葱, 人参		
13 27	土	5倍粥	豚肉	米	青菜, 玉葱, 人参	果物 醤油, かつお節	
		豚そぼろの野菜煮	みそ	片栗粉, 白砂糖	なす, 葱		
		みそ汁	豚肉	米	青菜, 人参		
		肉野菜そうすい		片栗粉	キャベツ, 玉葱, なす		

今月の平均栄養価 エネルギー：424 kcal たんぱく質：14.7g 脂質：12.9g

○今月の使用予定果物：バナナ・すいか・カンキツ属（みかん缶など）（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。