

令和6年12月

離乳食献立表

後期(9か月から11か月頃)

バンビ保育園梅島園

日	曜日	午前食+ミルク(10時~11時)		食 材			その他
		午後食+ミルク(2時半~3時頃)		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)	調味料等
2 16	月	5倍粥/軟飯		米			
		鶏肉と野菜のおかか煮	果物	片栗粉,白砂糖		人参,白菜,小松菜	醤油,かつお節
3 17	火	みそ汁		米			
		ねぎそうすい/軟飯	果物	片栗粉,白砂糖,玉心		大根,葉葱	かつお節
4 18	水	青菜と麩の煮付け		米			
		食パン	果物	片栗粉		大根,人参,小松菜	醤油,かつお節
5 19	木	魚と野菜の煮物	魚	食パン			
		かぼちゃのスープ	果物	片栗粉,白砂糖		胡瓜,人参,白菜	醤油,かつお節
6 20	金	人参そうすい/軟飯		米			
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉		人参	かつお節
7 21	土	高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉		胡瓜,玉葱,白菜	醤油,かつお節
		5倍粥/軟飯		米			
8 22	日	豚肉とじゃが芋のトマト煮	豚肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖		玉葱,人参,トマト	醤油,かつお節
		野菜スープ	果物	片栗粉		玉葱	醤油,かつお節
9 23	月	もやしそうすい/軟飯		米			
		野菜のそぼろ煮	豚肉	片栗粉		もやし	かつお節
10 24	火	5倍粥/軟飯		米			
		豆腐と大根のみそ煮	豆腐,みそ	片栗粉,白砂糖		胡瓜,大根,人参	かつお節
11 25	水	清汁	果物	食パン		玉葱,カブ,青菜	醤油,かつお節
		食パン	豚肉	片栗粉		グリーンピース,冷人参,葱,もやし	醤油,かつお節
12 26	木	肉団子スープ	豚肉	片栗粉			
		煮込みうどん	豆腐	干しうどん		大根,玉葱,人参	醤油,かつお節
13 27	金	さつま芋の煮物	豚肉	三温糖			
		そぼろそうすい/軟飯	豚肉	米		葱	かつお節
14 28	土	三色野菜煮		片栗粉		大根,玉葱,人参	醤油,かつお節
		5倍粥/軟飯		米			
15 29	日	麩とキャベツのやわらか煮	みそ	片栗粉,玉心		人参,玉葱,胡瓜	醤油,かつお節
		みそ汁	果物	片栗粉		青菜,葱	かつお節
16 30	月	さつま芋そうすい/軟飯		米,さつま芋			
		豚そぼろの野菜煮	豚肉	片栗粉		人参,玉葱	醤油,かつお節
17 31	火	5倍粥/軟飯		米			
		豚肉とかぶの煮物	豚肉	片栗粉		かぶ,青菜,人参	醤油,かつお節
18 1	水	野菜スープ	果物	片栗粉		葱,白菜	醤油,かつお節
		白菜そうすい/軟飯		米		白菜	かつお節
19 2	木	鶏肉と野菜煮	鶏肉	片栗粉,白砂糖		玉葱,人参	醤油,かつお節
		5倍粥		米			
20 3	金	魚と野菜のみそ煮	魚,みそ	片栗粉,三温糖		青菜,人参	かつお節
		清汁	果物	食パン		大根,葱	醤油,かつお節
21 4	土	食パン	豆腐	片栗粉		青菜,人参,もやし	醤油,かつお節
		大豆とじゃが芋の煮物	大豆水煮缶	じゃが芋,片栗粉,白砂糖		人参,ほうれん草	醤油,かつお節
22 5	日	野菜スープ	果物	片栗粉		人参,玉葱	醤油,かつお節
		人参そうすい/軟飯	鶏卵(卵黄)	米		玉葱,人参	かつお節
23 6	月	野菜のやわらか煮		片栗粉		人参,ほうれん草	醤油,かつお節
		5倍粥		米			
24 7	火	豆腐と人参の煮物	豆腐	片栗粉,三温糖		人参	醤油,かつお節
		みそ汁	果物	みそ		青菜,葱	かつお節
25 8	水	ひじきそうすい/軟飯		米			
		鶏肉と里芋の煮物	鶏肉	里芋,片栗粉		青菜,人参	醤油,かつお節
26 9	木	みそ煮込みうどん	豚肉,みそ	干しうどん,片栗粉		人参,玉葱	かつお節
		じゃが芋と人参の甘煮	果物	じゃが芋,片栗粉,白砂糖		人参	醤油,かつお節
27 10	金	グリーンピースそうすい/軟飯		米			
		肉団子と野菜の煮込み	豚肉	片栗粉		グリーンピース,冷葱	かつお節
28 11	土	5倍粥		米			
		麩と野菜の煮物	果物	片栗粉,白砂糖,玉心		グリーンピース,冷葱,玉葱,人参	醤油,かつお節
29 12	日	みそ汁	果物	じゃが芋		玉葱	かつお節
		わかめそうすい/軟飯		米		もやし	かつお節
30 13	月	肉じゃが	豚肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖		玉葱,人参	醤油,かつお節
		5倍粥/軟飯		米			
31 14	火	魚と野菜の煮物	魚	片栗粉		白菜,人参,葉葱	醤油,かつお節
		みそ汁	果物	みそ		玉葱,キャベツ	かつお節
1 15	水	五倍粥/軟飯		米			
		豆腐と野菜のスープ	豆腐	片栗粉		白菜,人参,キャベツ	醤油,かつお節
2 16	木	人参粥5倍		米			
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	じゃが芋,片栗粉		人参	醤油,かつお節
3 17	金	野菜スープ	果物	片栗粉		玉葱,ブロッコリー	醤油,かつお節
		玉ねぎそうすい/軟飯		米		人参	かつお節
4 18	土	高野豆腐のフワフワ煮	高野豆腐	片栗粉,白砂糖		玉葱	かつお節
						人参,ブロッコリー	醤油,かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー：427 kcal たんぱく質：14.0g 脂質：12.9g

○今月の使用予定果物：バナナ・みかん・みかん缶・白桃缶・(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。