

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1木	トマトときのこのクリームスパゲティ 鶏の照り焼き 小松菜とワタンのサラダ じゃがいもとしめじのスープ	544.8(469.5) 22.5(18.4) 19.5(15.7) 2.2(1.8)	◎米、スパゲティ、じゃがいも、しゅうまいの皮、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉 20g、ベーコン、生クリーム、干しえび、粉チーズ	たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、トマトピューレ、ごぼう、○こんぶ佃煮、しょうが、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 ごま昆布おにぎり	
2金	鬼さんドライカレー フレンチサラダ コンソメスープ りんごジュース	589.1(530.1) 20.7(17.7) 16.6(13.4) 1.8(1.5)	米、◎さつまいも、◎せんべい、○小麦粉、押麦、○砂糖、油、砂糖	豚ひき肉、だいず水煮缶詰、○スキムミルク、スキムミルク	りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、もやし、みかん缶、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩、白こしょう	麦茶 せんべい	スキムミルク 鬼まんじゅう	節分
3土	わかめうどん 松風焼き バナナ	468.5(382.9) 20.7(16.8) 11.1(8.9) 1.2(1.0)	ゆでうどん、◎せんべい、砂糖	鶏むねひき肉、豚肩小間切れ、豚ひき肉、白みそ、かつお節、白ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、◎トマト	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶 トマト	麦茶 せんべい	
5月	ヤンニョムチキン丼 白菜とツナの和え物 なめこのみそ汁	659.8(577.9) 23.4(21.2) 27.9(25.2) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、米粉、小麦粉	◎調製豆乳、○牛乳、鶏もも小間切れ、絹ごし豆腐、○バター、白みそ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	はくさい、なめこ、○にんじん、きゅうり、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ	豆乳飲料	牛乳 キャラットクッキー	
6火	ご飯(麦入り) さばのみそ煮 大根と豚肉の煮物 わかめのすまし汁	582.0(486.0) 45.4(34.2) 12.7(9.9) 2.3(1.8)	◎さつまいも、米、○上新粉、押麦、砂糖、○砂糖、○片栗粉	さば、かつお節、豚肩小間切れ、○スキムミルク、赤みそ	だいごん、こまつな、ねぎ、しょうが、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、食塩	麦茶 バナナ	スキムミルク さつま芋だんご	
7水	ロールパン 米粉のポテトグラタン 即席ピクルス 白菜のスープ	550.1(494.8) 21.8(18.1) 17.4(14.1) 2.2(1.9)	じゃがいも、マーガリン ロール 55g、○米、○砂糖、上新粉、油、砂糖、マーガリンロール 45g、◎さつまいも	牛乳、○卵、○さけ、ベーコン、とろけるチーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、だいごん	しょうゆ、○酢、食塩、コンソメ、○食塩、酢、みりん	麦茶 さつまいも	麦茶 お寿司	
8木	キャベツとなるとのラーメン レバーのごま味噌和え パインサラダ	614.3(525.2) 29.8(24.3) 15.3(12.3) 1.4(1.1)	ゆで中華めん、○米、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、マヨネーズ	豚レバー(スライス)、豚肩小間切れ、なると、○スキムミルク、白みそ、◎きな粉、白ごま、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、パイナップル、きゅうり、しょうが、◎バナナ	中華スープ、本みりん、しょうゆ、食塩、○食塩	麦茶 バナナ	スキムミルク きな粉おにぎり	
9金	納豆ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 大根のみそ汁	548.5(498.9) 23.1(19.4) 14.7(11.8) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、○食パン6枚切り、◎せんべい、押麦、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	豚ひき肉、納豆、○卵、白みそ、グリーンピース(揚げ豆)、油揚げ、かつお節、○スキムミルク、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、だいごん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶	しょうゆ、みりん	麦茶 せんべい	麦茶 フレンチトースト	
10土	カレーサンド 春雨スープ バナナ	553.6(456.9) 18.3(15.1) 15.1(12.2) 1.7(1.4)	マーガリンロール 55g、◎せんべい、はるさめ、油、ごま油、マーガリンロール 45g	豚ひき肉、木綿豆腐、豚肩小間切れ、だいず水煮缶詰	◎トマト、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、にんにく	カレールー、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 トマト	麦茶 せんべい	
13火	焼肉炒め丼 ハンサンスウ 白菜のみそ汁	535.6(464.4) 20.4(16.7) 16.3(13.1) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、○油、ごま油、油	豚肩小間切れ、◎調製豆乳、卵、白みそ、ベーコン、○チーズ、いわし(煮干し)、白ごま	はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、酒、食塩	麦茶 バナナ	麦茶 チーズ入り蒸しパン	
14水	ツナサンド 野菜たっぷりポトフ 胡瓜とごぼうのサラダ	527.9(473.9) 16.9(14.0) 28.3(22.7) 1.9(1.5)	食パン 8枚切り、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、○米粉、○油、油、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ウインナー、すりごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩	麦茶 さつまいも	牛乳 米粉と豆腐のココア パウンドケーキ	
15木	五目みそうどん ちくわ磯辺揚げ わかめのごま酢和え	431.4(371.6) 18.1(14.5) 11.5(8.9) 2.6(2.0)	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、ちくわ、鶏むねひき肉、白みそ、なると、白ごま、かつお節	きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおりのり、◎バナナ	○しょうゆ、酢、しょうゆ、食塩	麦茶 バナナ	牛乳 焼きおにぎり	
16金	コーンライス ミートボール トマトと胡瓜のさっぱりサラダ 根菜のスープ	601.2(515.2) 22.1(15.5) 17.5(14.1) 2.1(1.5)	米、◎せんべい、○小麦粉、○砂糖、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、押し豆腐、○卵、○スキムミルク、○豆乳クリーム、◎調製豆乳、○バター、白ごま	きゅうり、トマト、たまねぎ、かぶ、○みかん缶、にんじん、コーン缶	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、酒、コンソメ、白こしょう	麦茶 せんべい	スキムミルクココア マドレーヌ	お誕生日会
17土	高菜チャーハン 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 バナナ	616.0(502.0) 20.2(16.4) 13.9(11.1) 1.8(1.4)	米、◎せんべい、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉 25g、ベーコン、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、たかな(たかな漬)、しょうが、◎トマト	しょうゆ、本みりん、コンソメ	麦茶 トマト	麦茶 せんべい	
19月	親子丼 切干大根のナムル キャベツのみそ汁	532.6(476.5) 20.3(18.8) 17.1(16.5) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、○グラニュー糖、ごま油、砂糖	○牛乳、◎調製豆乳、卵、鶏もも小間切れ、○バター、白みそ、○豆乳、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいごん	しょうゆ、みりん、食塩	豆乳飲料	牛乳 さくさくクッキー	
20火	ご飯(麦入り) タラのタルタル ひじきと大豆の炒り煮 根菜とチーズのみそ汁	428.7(376.7) 24.5(20.0) 10.1(8.1) 1.5(1.2)	米、押麦、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、ごま油、◎せんべい	○豆乳グルト、たら、豚肩小間切れ、だいず水煮缶詰、ちくわ、白みそ、かつお節、油揚げ、クリームチーズ	にんじん、れんこん、ごぼう、たまねぎ、ひじき、いんげん、◎バナナ	みりん、しょうゆ、食塩	麦茶 バナナ	麦茶 せんべい 豆乳グルト	
21水	手づくりベーコンエビ ポークピーズ みかん	529.4(472.2) 17.5(14.4) 16.2(13.0) 1.4(1.1)	○米、強力粉、じゃがいも、さつまいも、◎天かす、オリーブ油、油、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、豚肩小間切れ、ベーコン、だいず水煮缶詰、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、◎あおりのり	ケチャップ、中濃ソース、食塩、ドライイースト、コンソメ	麦茶 さつまいも	牛乳 天かすのおにぎり	
22木	ニラともやしの焼きそば 卵と豆腐と野菜のスープ きのこキャベツのサラダ	504.0(436.9) 21.7(17.8) 17.9(14.4) 1.8(1.5)	焼きそばめん、○米、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、○油揚げ、干しえび、○白ごま	キャベツ、もやし、にら、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、干しいだけ、にんにく、◎バナナ	焼きそばソース、しょうゆ、○本みりん、酢、○酒、○しょうゆ、食塩、鶏ガラ、コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 おむすびいなり	
24土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	568.6(464.1) 18.6(15.2) 12.6(10.1) 1.1(0.9)	◎せんべい、スパゲティ、油、砂糖	ツナ油漬缶	バナナ、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、◎トマト	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 トマト	麦茶 せんべい	
26月	チキンカレー チンゲン菜のスープ コンビネーションサラダ 飲むヨーグルト	451.8(420.2) 15.9(15.4) 9.6(10.8) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、○ゆでとうもろこし、押麦、油、砂糖	◎調製豆乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、グリーンピース(揚げ豆)、スキムミルク、○かつお節	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご、にんじん、きゅうり、○えのきたけ、○ねぎ、にんにく	カレールー、しょうゆ、○しょうゆ、酢、○みりん、食塩、コンソメ、○食塩	豆乳飲料	麦茶 きのこのにゅう麺	
27火	ご飯(麦入り) マーボー豆腐 青菜と卵の和え物 わかめともやしの中華スープ	481.1(418.7) 20.8(17.1) 13.6(10.9) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、押麦、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、◎調製豆乳、○スキムミルク、赤みそ、○ベーコン	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ねぎ、にら、○にんじん、○コーン缶、しょうが、カットわかめ、にんにく、◎バナナ	しょうゆ、鶏ガラ、食塩、○食塩、白こしょう	麦茶 バナナ	スキムミルク おかず蒸しパン	
28水	ポテサラサンド ごま豆乳スープ フルーツミックス	509.8(470.1) 19.0(16.2) 17.1(14.4) 1.8(1.6)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、○砂糖、砂糖、油、◎さつまいも	○牛乳、豆乳、豚肩小間切れ、○しらす干し、油揚げ、白みそ、すりごま	みかん缶、はくさい、パイナップル、だいごん、にんじん、きゅうり、○えのきたけ、しめじ、ねぎ、コーン缶	○しょうゆ、中華スープ、○本みりん、○酒、鶏ガラ、食塩	麦茶 さつまいも	牛乳 じゃこおにぎり	
29木	きのこの和風スパゲティ チキンサラダ 卵スープ	482.5(419.7) 24.9(20.3) 13.8(11.1) 2.3(1.8)	○米、スパゲティ、○砂糖、砂糖、油	鶏もも小間切れ、卵、鶏むねひき肉、○豚ひき肉、○スキムミルク、○白みそ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、トマト、にんじん、しめじ、エリンギ、ほうれんそう、きゅうり、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、○酒、本みりん、食塩、○しょうゆ、コンソメ	麦茶 バナナ	スキムミルク 肉みそおにぎり	

# 離乳食献立予定表

2024年2月

＜後期食＞  
佐助保育園

	後期 (9~11か月頃)		食材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1 木	トマトときのこのクリームスパゲティ 鶏の照り焼き 小松菜とワタンのサラダ じゃがいもとしめじのスープ	ゆでバナナ	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、ケチャップ、トマトピューレ、生クリーム、油/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん/小松菜、ごぼう、干しエビ粉末、しょうまいの皮、粉チーズ/じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、しょうゆ、かつお節	バナナ	
		ごま昆布かゆ ミルク		米、こんぶ佃煮	
2 金	固かゆ 煮物 フレンチサラダ スープ	ハイハイ	米/豚ひき肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ゆで大豆、ピーマン、しょうゆ、かつお節/キャベツ、きゅうり、みかん缶、干しぶどう、油、酢、砂糖/ホールコーン、もやし、しょうゆ、かつお節	ハイハイ	節分
		鬼まんじゅう ミルク		さつまいも、小麦粉、砂糖	
3 土	わかめうどん 松風焼き ゆでバナナ	ゆでトマト	ゆでうどん、豚肩小間切れ、玉ねぎ、人参、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん/鶏むねひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、白みそ、砂糖、酒、しょうゆ、白ごま/バナナ	トマト	
		ハイハイ ミルク		ハイハイ	
5 月	固かゆ ヤンニョムチキン 白菜とツナの和え物 なめこのみそ汁	ハイハイ	米/鶏もも小間切れ、米粉、小麦粉、油、にんにく、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、ごま油/白菜、きゅうり、人参、塩こんぶ、ツナ油漬/絹ごし豆腐、なめこ、ねぎ、白みそ、煮干し	ハイハイ	
		キャロットクッキー ミルク		小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、人参	
6 火	固かゆ かれないのみそ煮 大根と豚肉の煮物 わかめのすまし汁	ゆでバナナ	米/かれない、赤みそ、しょうが、酒、砂糖/大根、豚肩小間切れ、かつお節、酒、しょうゆ、みりん/カットわかめ、小松菜、ねぎ、しょうゆ、かつお節	バナナ	
		さつまいも団子 ミルク		さつまいも、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉	
7 水	食パン(耳なし) 米粉のポテトグラタン 即席ピクルス 白菜のスープ	ゆでさつまいも	食パン/じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、油、上新粉、牛乳、とろけるチーズ/きゅうり、人参、大根、酢、砂糖、みりん/白菜、人参、玉ねぎ、しょうゆ、かつお節	さつまいも	
		鮭かゆ ミルク		米、鮭	
8 木	うどん レバーのごま味噌和え サラダ	ゆでバナナ	ゆでうどん、豚肩小間切れ、玉ねぎ、キャベツ、しょうゆ、かつお節/レバー、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、白ごま、白みそ、砂糖、みりん/キャベツ、きゅうり、マヨネーズ	バナナ	
		きな粉かゆ ミルク		米、きな粉	
9 金	納豆かゆ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 大根のみそ汁	ハイハイ	米、納豆、しょうゆ/豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節/ブロッコリー、人参、ホールコーン、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節/大根、白みそ、煮干し	ハイハイ	
		フレンチトースト ミルク		食パン、卵、砂糖、スキムミルク	
10 土	ミートサンド(耳なし) 春雨スープ ゆでバナナ	ゆでトマト	食パン、豚ひき肉、にんにく、ゆで大豆、玉ねぎ、人参、油、しょうゆ/豚肩小間切れ、チンゲン菜、人参、木綿豆腐、しめじ、春雨、しょうゆ、ごま油、かつお節/バナナ	トマト	
		ハイハイ ミルク		ハイハイ	
13 火	固かゆ 焼肉炒め パンサンスウ 白菜のみそ汁	ゆでバナナ	米/豚肩小間切れ、しょうゆ、砂糖、酒、白ごま、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、ごま油/ベーコン、春雨、きゅうり、卵、油、砂糖、しょうゆ、ごま油、酢/白菜、えのき草、白みそ、煮干し	バナナ	
		チーズ入り蒸しパン ミルク		小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、チーズ、油	
14 水	ツナサンド(耳なし) 野菜たっぷりポトフ 胡瓜とごぼうのサラダ	ゆでさつまいも	食パン、ツナ油漬、ホールコーン、マヨネーズ/じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、人参、しょうゆ、油/きゅうり、ごぼう、すりごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ	さつまいも	
		豆腐と米粉のパウンドケーキ ミルク		米粉、絹ごし豆腐、砂糖、油、ベーキングパウダー	
15 木	みそうどん かれない磯辺揚げ わかめのごま酢和え	ゆでバナナ	ゆでうどん、鶏むねひき肉、ごぼう、人参、ねぎ、白みそ、かつお節/かれない、青のり、小麦粉、油/きゅうり、カットわかめ、白ごま、砂糖、酢、しょうゆ	バナナ	
		味付きかゆ ミルク		米、しょうゆ、砂糖	
16 金	固かゆ ミートボール トマトと胡瓜のさっぱりサラダ 根菜のスープ	ハイハイ	米/豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、酒、パン粉、押し豆腐、ケチャップ、砂糖、片栗粉/トマト、きゅうり、白ごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油/かぶ、人参、じゃがいも、玉ねぎ、しょうゆ、かつお節	ハイハイ	お誕生日会
		マドレーヌ ミルク		卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、豆乳、豆乳クリーム、みかん缶	
17 土	固かゆ 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 ゆでバナナ	ゆでトマト	米/鶏もも肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん/キャベツ、人参、えのき草、白みそ、煮干し/バナナ	トマト	
		ハイハイ ミルク		ハイハイ	
19 月	固かゆ 親子煮 切干大根のナムル キャベツのみそ汁	ハイハイ	米/鶏もも小間切れ、玉ねぎ、人参、ねぎ、卵、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖/切り干し大根、もやし、きゅうり、人参、しょうゆ、ごま油/キャベツ、えのき草、白みそ、煮干し	ハイハイ	
		さくさくクッキー ミルク		小麦粉、バター、豆乳、グラニュー糖	
20 火	固かゆ タラのタルタル ひじきと大豆の炒り煮 根菜とチーズのみそ汁	ゆでバナナ	米/たら、小麦粉、玉ねぎ、人参、油、マヨネーズ/ひじき、ゆで大豆、人参、いんげん、油、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節/豚肩小間切れ、ごま油、れんこん、ごぼう、人参、白みそ、クリームチーズ、かつお節	バナナ	
		ハイハイ、プレーンヨーグルト ミルク		ハイハイ、プレーンヨーグルト	
21 水	手づくりベーコンエビ ポークビーンズ ゆでみかん	ゆでさつまいも	強力粉、薄力粉、ドライイースト、ベーコン、オリーブ油、砂糖/豚肩小間切れ、玉ねぎ、人参、さつまいも、じゃがいも、ゆで大豆、ケチャップ、バター、砂糖、油/みかん	さつまいも	
		青のりかゆ ミルク		米、青のり	
22 木	ニラともやしの焼きうどん 卵と豆腐と野菜のスープ きのこキャベツのサラダ	ゆでバナナ	ゆでうどん、豚ひき肉、にら、もやし、チンゲン菜、にんにく、油、しょうゆ/木綿豆腐、卵、干しいたけ、人参、ねぎ、しょうゆ、ごま油、かつお節/キャベツ、しめじ、えのき草、ツナ油漬、しょうゆ、砂糖、酢	バナナ	
		青のりかゆ ミルク		米、青のり	
24 土	ツナスパゲティ キャベツのスープ ゆでバナナ	ゆでトマト	スパゲティ、ツナ油漬、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、油/キャベツ、ホールコーン、しょうゆ、かつお節/バナナ	トマト	
		ハイハイ ミルク		ハイハイ	
26 月	固かゆ 煮物 チンゲン菜のスープ コンビネーションサラダ	ハイハイ	米/鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、グリーンピース、しょうゆ、油、かつお節/チンゲン菜、しょうゆ、かつお節/白菜、きゅうり、りんご、油、酢、砂糖	ハイハイ	
		きのこのにゅう麺 ミルク		そうめん、えのき草、ねぎ、しょうゆ、みりん、かつお節	
27 火	固かゆ マーボー豆腐 青菜と卵の和え物 わかめともやしのスープ	ゆでバナナ	米/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油、ごま油/卵、油、ほうれん草、しょうゆ/カットわかめ、もやし、玉ねぎ、しょうゆ、片栗粉、かつお節	バナナ	
		おかず蒸しパン ミルク		小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、人参、ホールコーン、ベーコン	
28 水	ポテサラサンド(耳なし) ごま豆乳スープ ゆでみかん缶	ゆでさつまいも	食パン、じゃがいも、きゅうり、人参、ホールコーン、マヨネーズ、砂糖/豚肩小間切れ、油、白菜、しめじ、大根、人参、小松菜、ねぎ、豆乳、すりごま、白みそ、かつお節/みかん缶	さつまいも	
		じゃこかゆ ミルク		米、しらす、しょうゆ、みりん、砂糖、酒	
29 木	きのこの和風スパゲティ チキンサラダ 卵スープ	ゆでバナナ	スパゲティ、鶏むねひき肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、油、しょうゆ/鶏もも小間切れ、しょうゆ、砂糖、しょうが、みりん、キャベツ、きゅうり、人参、トマト、酢、しょうゆ、砂糖/卵、ブロッコリー、玉ねぎ、しょうゆ、かつお節	バナナ	
		肉みそかゆ ミルク		米、豚ひき肉、白みそ、しょうゆ、砂糖、酒	

\*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。  
\*刻んだ、食べやすい大きさになります。

2024年2月

## 離乳食献立予定表

<初期食~中期食>  
佐助保育園

	中期食(7~8か月頃)		11:00の食材		初期食に入らない食材
	11:00	9:00/15:00	9:00/15:00	9:00/15:00	
1 木	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、小松菜ゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし	バナナゆでつぶし 青のりかゆ ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/小松菜/玉ねぎ/人参	バナナ 米、青のり	ささ身
2 金	おかゆ ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし かつお出汁	ハイハイ さつまいもゆでつぶし ミルク	米/ささ身/キャベツ/きゅうり/玉ねぎ/かつお節	ハイハイ さつまいも	ささ身
3 土	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし、バナナゆでつぶし	トマトゆでつぶし ハイハイ ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/玉ねぎ/人参/バナナ	トマト ハイハイ	ささ身 玉ねぎ 人参 バナナ
5 月	おかゆ ささ身ゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし 人参ゆでつぶし、白菜ゆでつぶし 煮干し出汁	ハイハイ パン粥 ミルク	米/ささ身/豆腐/人参/白菜/煮干し	ハイハイ 食パン	ささ身
6 火	おかゆ カレイゆでつぶし、大根ゆでつぶし 小松菜ゆでつぶし かつお出汁	バナナゆでつぶし さつまいもゆでつぶし ミルク	米/カレイ/大根/小松菜/かつお節	バナナ さつまいも	
7 水	パン粥 ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、白菜ゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし 鮭かゆ ミルク	食パン/ささ身/じゃがいも/玉ねぎ/白菜	さつまいも 米、鮭	ささ身
8 木	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし	バナナゆでつぶし きな粉かゆ ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/キャベツ/きゅうり/ 玉ねぎ	バナナ 米、きな粉	ささ身
9 金	おかゆ ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、ブロッコリーゆでつぶし 煮干し出汁	ハイハイ パン粥 ミルク	米/ささ身/じゃがいも/玉ねぎ/ブロッコリー/煮干し	ハイハイ 食パン	ささ身
10 土	パン粥 ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし、バナナゆでつぶし	トマトゆでつぶし ハイハイ ミルク	米/ささ身/玉ねぎ/人参/バナナ	トマト ハイハイ	ささ身 玉ねぎ 人参 バナナ
13 火	おかゆ ささ身ゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、白菜ゆでつぶし 煮干し出汁	バナナゆでつぶし パン粥 ミルク	米/ささ身/きゅうり/玉ねぎ/白菜/煮干し	バナナ 食パン	ささ身
14 水	パン粥 ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし じゃがいもゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし パン粥 ミルク	食パン/ささ身/キャベツ/じゃがいも/玉ねぎ	さつまいも 食パン	ささ身
15 木	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし じゃがいもゆでつぶし、人参ゆでつぶし	バナナゆでつぶし おかゆ ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/きゅうり/じゃがいも/ 人参	バナナ 米	ささ身
16 金	おかゆ 豆腐ゆでつぶし、かぶゆでつぶし トマトゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし かつお出汁	ハイハイ パン粥 ミルク	米/豆腐/かぶ/トマト/玉ねぎ/かつお節	ハイハイ 食パン	
17 土	おかゆ ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 人参ゆでつぶし、バナナゆでつぶし	トマトゆでつぶし ハイハイ ミルク	米/ささ身/キャベツ/人参/バナナ	トマト ハイハイ	ささ身 キャベツ 人参 バナナ
19 月	おかゆ ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし 煮干し出汁	ハイハイ パン粥 ミルク	米/ささ身/キャベツ/玉ねぎ/人参/煮干し	ハイハイ 食パン	ささ身
20 火	おかゆ ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし かつお出汁	バナナゆでつぶし ハイハイ プレーンヨーグルト ミルク	米/ささ身/キャベツ/玉ねぎ/人参/かつお節	バナナ ハイハイ、プレーン ヨーグルト	ささ身
21 水	パン粥 ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし 青のりかゆ ミルク	食パン/ささ身/じゃがいも/玉ねぎ/人参/ 青のり	さつまいも 米、青のり	ささ身
22 木	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし	バナナゆでつぶし 青のりかゆ ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/キャベツ/玉ねぎ/人参	バナナ 米、青のり	ささ身
24 土	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし	トマトゆでつぶし ハイハイ ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/キャベツ/玉ねぎ/人参	トマト ハイハイ	ささ身 キャベツ 玉ねぎ 人参
26 月	おかゆ ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし かつお出汁	ハイハイ ゆでそうめん ミルク	米/ささ身/じゃがいも/玉ねぎ/人参/かつお節	ハイハイ そうめん、かつお節	ささ身
27 火	おかゆ ささ身ゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし かつお出汁	バナナゆでつぶし パン粥 ミルク	米/ささ身/豆腐/玉ねぎ/ほうれん草/かつお節	バナナ 食パン	ささ身
28 水	パン粥 ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 大根ゆでつぶし、白菜ゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし しらすかゆ ミルク	食パン/ささ身/じゃがいも/大根/白菜	さつまいも 米、しらす	ささ身
29 木	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし トマトゆでつぶし、ブロッコリーゆでつぶし	バナナゆでつぶし 青のりかゆ ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/キャベツ/トマト/ ブロッコリー	バナナ 米、青のり	ささ身

\*初期食は、すべてペーストです。朝おやつ・午後おやつはミルクを提供します。  
\*土曜日の初期食は、主食とミルクのみです。  
\*中期食の食材には、とろみがつきます。  
\*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。