

2021年度 9月 献立表（離乳食・中期）



曜	日	献立名			材料名				栄養価 たんぱく質 脂質 食塩
		昼食	午後 おやつ		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	
水	1	おかゆ 小松菜のスープ なすのそぼろあんかけ	きなこホテト		鶏ささ身, きな粉(大豆)	米, かたくり粉, じゃがいも	ごまつな, なす, 玉葱, にんじん	水, だし汁	314kcal 10.4g 11.3g 0.2g
木	2	おかゆ みそ汁(かぼちゃ) 豆腐の五目煮	ふわふわミルク麺		絹ごし豆腐, ひじき(乾), 鶏ささ身, 粉ミルク, あおのり	米, かたくり粉, 麺	かぼちゃ, 玉葱, キャベツ, にんじん	水, だし汁, みそ, お湯	329kcal 10.5g 12.4g 0.3g
金	3	17	おかゆ 和風スープ(オクラ) さつまいものツナ煮	おおか粥	ツナ缶(水煮), かつお節	米, さつまいも, かたくり粉	オクラ, にんじん	水, だし汁	345kcal 9.2g 11.2g 0.3g
月	6		おかゆ みそ汁(じゃがいも) チキンの彩り煮	きな粉マカロニ	鶏ささ身, 粉ミルク, きな粉(大豆)	米, じゃがいも, かたくり粉, マカロニ	玉葱, ブロッコリー, にんじん	水, だし汁, みそ, お湯	363kcal 12.4g 12.9g 0.3g
火	7	21	煮込みうどん かぼちゃのきめ煮	しらす粥(のり)	ツナ缶(水煮), わかめ, しらす干し, あおのり	うどん(ゆで), かたくり粉, 米	にんじん, 玉葱, かぼちゃ	だし汁, 水	324kcal 9.4g 10.6g 0.4g
水	8	22	おかゆ みそ汁(なす) はるさめ煮	チーズおおか粥	鶏ささ身, かつお節, ハルメザンチーズ	米, はるさめ, かたくり粉	なす, 玉葱, にんじん, チンゲンサイ	水, だし汁, みそ	321kcal 9.8g 10.7g 0.3g
木	9		おかゆ 和風スープ(麺とオクラ) しらす野菜煮	ツナスープパスタ	しらす干し, ツナ缶(水煮)	米, 麺, かたくり粉, マカロニ	オクラ, ブロッコリー, にんじん, 玉葱	水, だし汁, パブリカ	334kcal 11.0g 11.1g 0.6g
金	10	24	かぼちゃ粥 みそ汁(キャベツ) 高野豆腐のうま煮	りんごのコンポート	凍り豆腐, 鶏ささ身	米, かたくり粉	かぼちゃ, キャベツ, 玉葱, チンゲンサイ, にんじん, りんご, りんご濃縮還元ジュース	水, だし汁, みそ	333kcal 9.3g 11.3g 0.3g
月	13	27	おかゆ みそ汁(麺) 鶏じゃが煮	果物(バナナ)	鶏ささ身	米, 麺, じゃがいも, かたくり粉	にんじん, 玉葱, きゅうり, バナナ	水, だし汁, みそ	311kcal 9.5g 10.5g 0.3g
火	14	28	おかゆ 和風スープ(豆腐) 鮭と青菜の煮びたし	にんじんヨーグルト	絹ごし豆腐, 鮭, ヨーグルト	米, かたくり粉	ほうれんそう, にんじん, もやし, りんご濃縮還元ジュース	水, だし汁	325kcal 9.8g 12.9g 0.3g
水	15	29	おかゆ みそ汁(さつまいも) チキンのキャベツ煮	おおか粥	鶏ささ身, かつお節	米, さつまいも, かたくり粉	にんじん, キャベツ, ブロッコリー, 玉葱	水, だし汁, みそ	324kcal 9.9g 10.6g 0.3g
木	16	30	じゃがいも粥 ほうれん草のスープ ツナの二色野菜煮	りんご入りゼリー(30日) きな粉パン粥	ツナ缶(水煮), 粉寒天(30日), きな粉, 粉ミルク	米, じゃがいも, かたくり粉(30日), 食パン	ほうれんそう, 玉葱, にんじん, きゅうり, りんご濃縮還元ジュース, りんご	水, だし汁	297kcal 8.3g 10.5g 0.3g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。



ピノキオ幼稚園