

離乳食(中期)献立表

現在、中期に該当する園児がいない為、中期献立の作成をしておりません。こちらは献立例となります。

※ 中期食は、食材をみじんぎりサイズにカットしています。

※ 材料の都合で献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので、必ず給食までに試してください。

献立種類	1日平均				
	栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	107 kcal	4.3 g	0.8 g	22 g	0.4 g

日	曜日	献立名	ざいりょう			その他	3時 おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		献立名	ざいりょう
1	木	豆腐のだし煮 人参の煮物 粥	充填豆腐	白菜 人参、玉葱		うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	ふかし芋	さつま芋
2	金	鶏とキャベツのみそ煮 じゃが芋の煮物 粥	鶏ミンチ	キャベツ 人参	米	和風だし うすくち醤油、和風だし	ヘビーせんべい	アハノマハビ-煎餅
3	土	しらすと大根のくず煮 アロココ-の煮物 粥	しらす干し	大根 アロココ-、玉葱	片栗粉 さとう 米	和風だし、うすくち醤油 濃口醤油、和風だし	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
5	月	魚とさつま芋の煮物 キャベツのお浸し 粥	黄金がし	キャベツ、人参	米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	小魚せんべい	小魚おハイ
6	火	鶏と白菜のみそ煮 南瓜の煮物 粥	鶏ミンチ	白菜 かぼちゃ、玉葱	さとう さとう 米	和風だし 濃口醤油、和風だし	ハイハイ	ハイハイ
7	水	豆腐(木綿)のあんかけ煮 アロココ-のお浸し 粥	木綿豆腐	玉葱 アロココ-、人参	さとう、片栗粉 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
8	木	魚とじゃが芋の煮物 大根のだし煮 粥	白糸たら	大根、人参	米	じゃがいも、さとう うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	小魚せんべい	小魚おハイ
9	金	豆腐のみそ煮 ほうれん草の煮浸し 粥	充填豆腐、みそ	人参 ほうれん草、玉葱	さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
10	土	さつま芋の味噌そぼろ煮 アロココ-のお浸し 粥	鶏ミンチ	人参 アロココ-、玉葱	米	さつま芋、さとう、片栗粉 和風だし うすくち醤油、和風だし	ヘビーせんべい	アハノマハビ-煎餅
12	月	豆腐のあんかけ煮 キャベツのみそ煮 粥	充填豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ、人参	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	小魚せんべい	小魚おハイ
13	火	しらすと大根の煮物 白菜のお浸し 粥	しらす干し	大根 白菜、人参	さとう 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	ふかしポテト	じゃがいも、塩
14	水	鶏とじゃが芋の煮物 アロココ-とトトのお浸し 粥	鶏ミンチ	アロココ-、トト	米	じゃがいも、さとう 濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	ハイハイ	ハイハイ
15	木	南瓜のそぼろ煮 キャベツのみそ煮 粥	鶏ミンチ みそ	かぼちゃ キャベツ、ほうれん草	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	ヘビーせんべい	アハノマハビ-煎餅
16	金	豆腐(木綿)の煮物 さつま芋の甘煮 粥	木綿豆腐	玉葱 人参	さとう さつま芋、さとう 米	うすくち醤油、和風だし	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
17	土	魚とじゃが芋の煮物 大根のお浸し 粥	白糸たら	大根、人参	米	じゃがいも、さとう うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	ハイハイ	ハイハイ
20	火	魚とさつま芋の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	黄金がし	ほうれん草、人参	米	さつま芋、さとう 濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
21	水	鶏と大根の煮物 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏ミンチ	大根 アロココ-、玉葱	米	さとう うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
22	木	鶏とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物 粥	鶏ミンチ	キャベツ 人参	さとう さとう 米	濃口醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	ヘビーせんべい	アハノマハビ-煎餅
24	土	南瓜の味噌そぼろ煮 キャベツのお浸し 粥	鶏ミンチ	かぼちゃ キャベツ、玉葱	米	さとう、片栗粉 和風だし うすくち醤油、和風だし	ハイハイ	ハイハイ
26	月	豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	玉葱 人参	さとう さとう 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
27	火	魚のみそ煮 人参の煮物 粥	白糸たら、みそ	アロココ- 人参、玉葱	米	さとう さとう うすくち醤油、和風だし	ふかし芋	さつま芋
28	水	じゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ煮 粥	鶏ミンチ みそ	大根、人参	米	じゃがいも、さとう、片栗粉 さとう うすくち醤油、和風だし 和風だし	ヘビーせんべい	アハノマハビ-煎餅
29	木	鶏と南瓜の煮物 アロココ-のお浸し 粥	鶏ミンチ	かぼちゃ アロココ-、玉葱	米	さとう 濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	小魚せんべい	小魚おハイ
30	金	魚とキャベツの煮物 さつま芋の煮物 粥	白糸たら	キャベツ 人参	米	さとう さつま芋 うすくち醤油、和風だし	ハイハイ	ハイハイ