2023年02月　離乳食献立表　　逗子なないろ保育園

| 日 | | 離乳完了期　（12～18ヶ月頃） | 離乳後期　（9～11ヶ月頃） | 離乳中期　（7～8ヶ月頃） | 離乳初期　（5～6ヶ月頃） |
|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>日<br>水 | 午前食 | **麻婆丼**<br>米27.0g、鶏むね肉15.0g、木綿豆腐45.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.5g、みそ1.0g、片栗粉1.5g<br>**スティック野菜**<br>きゅうり18.0g、にんじん12.0g<br>**わかめのスープ**<br>乾燥わかめ0.6g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g | **麻婆粥丼**<br>米14.0g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g、みそ0.9g、片栗粉1.4g<br>**スティック野菜**<br>きゅうり15.0g、にんじん10.0g<br>**わかめのスープ**<br>乾燥わかめ0.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**豆腐とそぼろのとろみ煮**<br>鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐32.0g、たまねぎ4.0g、片栗粉1.1g<br>**二色野菜**<br>きゅうり12.0g、にんじん8.0g<br>**わかめのスープ**<br>乾燥わかめ0.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**豆腐ペースト**<br>絹ごし豆腐10.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ15.0g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **チーズ蒸しパン**<br>ホットケーキ粉20.0g、牛乳15.0g、チーズ3.0g<br>**キャベツののり和え**<br>キャベツ25.0g、にんじん5.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.1g | **チーズリゾット**<br>米14.0g、チーズ2.7g<br>**キャベツののり和え**<br>キャベツ22.5g、にんじん4.5g、あおのり0.2g、しょうゆ0.1g | **チーズリゾット**<br>米8.5g、チーズ2.2g<br>**キャベツののり和え**<br>キャベツ18.0g、にんじん3.6g、あおのり0.1g | |
| 2<br>日<br>木 | 午前食 | **食パン**<br>食パン30.0g<br>**チーズ入りミートローフ**<br>鶏むね肉25.0g、たまねぎ16.9g、チーズ3.4g、パン粉・半生3.4g、ケチャップ1.0g<br>**三色サラダ**<br>キャベツ10.0g、きゅうり5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g<br>**かぶのスープ**<br>かぶ6.8g、たまねぎ6.8g、昆布だし汁80.0g | **食パン**<br>食パン24.0g<br>**チーズ入りミートローフ**<br>鶏むね肉20.0g、たまねぎ13.5g、チーズ2.7g、パン粉・半生2.7g、ケチャップ0.8g<br>**三色サラダ**<br>キャベツ8.0g、きゅうり4.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.6g<br>**かぶのスープ**<br>かぶ5.4g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁70.0g | **パン粥**<br>食パン16.8g、育児用ミルク0.8g<br>**チーズ入りそぼろ煮**<br>鶏むね肉14.0g、たまねぎ9.5g、チーズ1.9g<br>**三色サラダ**<br>キャベツ5.6g、きゅうり2.8g、にんじん1.7g<br>**かぶのスープ**<br>かぶ3.8g、たまねぎ3.8g、昆布だし汁60.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**かぶのペースト**<br>かぶ15.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ7.0g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **温そうめん**<br>干しそうめん20g、鶏むね肉10.1g、はくさい6.8g、にんじん3.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g<br>**茹でブロッコリー**<br>ブロッコリー12.0g | **温そうめん**<br>干しそうめん18.0g、鶏むね肉8.1g、はくさい5.4g、にんじん2.7g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g<br>**茹でブロッコリー**<br>ブロッコリー9.6g | **温そうめん**<br>干しそうめん15.0g、鶏むね肉5.7g、はくさい3.8g、にんじん1.9g、昆布だし汁44.8g<br>**茹でブロッコリー**<br>ブロッコリー6.7g | |
| 3<br>日<br>金 | 午前食 | **野菜ミート丼**<br>米27.0g、鶏むね肉27.0g、たまねぎ23.6g、にんじん6.8g、ピーマン3.4g、干しぶどう3.4g、油0.7g、小麦粉1.4g、ケチャップ1.0g<br>**温野菜**<br>ブロッコリー10.1g、じゃがいも18.9g<br>**野菜スープ**<br>はくさい8.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g | **野菜ミート粥丼**<br>米14.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、小麦粉1.1g、ケチャップ0.8g<br>**温野菜**<br>ブロッコリー8.1g、じゃがいも15.1g<br>**野菜スープ**<br>はくさい6.4g、にんじん2.4g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**野菜そぼろのとろみ煮**<br>鶏むね肉10.5g、たまねぎ10.5g、にんじん3.5g、昆布だし汁20.0g、片栗粉0.8g<br>**温野菜**<br>ブロッコリー5.7g、じゃがいも10.6g<br>**野菜スープ**<br>はくさい4.5g、にんじん1.7g、昆布だし汁44.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**人参ペースト**<br>にんじん15.0g<br>**白菜のスープ**<br>はくさい7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **カップケーキ**<br>ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、バター1.0g<br>**白菜ののり和え**<br>はくさい30.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.5g | **ひじきスティックのお焼き**<br>じゃがいも50.0g、きな粉4.0g、ひじき2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油1.0g<br>**白菜ののり和え**<br>はくさい25.0g、あおのり0.5g | **きな粉ポテト**<br>じゃがいも35.0g、きな粉2.8g<br>**白菜ののり和え**<br>はくさい17.5g、あおのり0.4g | |
| 4<br>日<br>土 | 午前食 | **ささみあんかけ丼**<br>米27.0g、鶏ささ身16.9g、チンゲンサイ13.5g、たまねぎ13.5g、みそ0.5g、しょうゆ0.3g、油0.7g<br>**スティックきゅうり**<br>きゅうり25.0g<br>**わかめのすまし汁**<br>乾燥わかめ0.3g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g | **ささみあんかけ粥丼**<br>米14.0g、鶏ささ身13.5g、チンゲンサイ10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん5.0g、みそ0.4g、しょうゆ0.3g、片栗粉0.5g<br>**スティックきゅうり**<br>きゅうり20.0g<br>**わかめのすまし汁**<br>乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g | **ささみあんかけ粥丼**<br>米8.5g、鶏ささみ9.5g、チンゲンサイ7.6g、たまねぎ7.6g、にんじん3.5g、片栗粉0.4g<br>**茹できゅうり**<br>きゅうり14.0g<br>**わかめのすまし汁**<br>乾燥わかめ0.2g、たまねぎ3.5g、昆布だし汁49.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**きゃべつペースト**<br>キャベツ15.0g<br>**人参のスープ**<br>にんじん7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **チーズサンド**<br>食パン30.0g、スライスチーズ3.0g<br>**人参煮**<br>にんじん25.0g | **チーズサンド**<br>食パン24.0g、スライスチーズ2.4g<br>**人参煮**<br>にんじん20.0g | **チーズパン粥**<br>食パン16.8g、スライスチーズ1.7g、育児用ミルク0.8g<br>**人参煮**<br>にんじん14.0g | |
| 6<br>日<br>月 | 午前食 | **軟飯**<br>米27.0g<br>**白身魚のチーズソテー**<br>かれい25.0g、小麦粉1.2g、チーズ6.0g<br>**大根とひじきの煮物**<br>だいこん15.0g、にんじん5.0g、ひじき1.4g、しょうゆ0.5g<br>**小松菜のみそ汁**<br>こまつな6.8g、たまねぎ3.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>米14.0g<br>**白身魚のチーズソテー**<br>かれい20.0g、小麦粉1.0g、チーズ4.8g<br>**大根とひじきの煮物**<br>だいこん12.0g、にんじん4.0g、ひじき1.1g、しょうゆ0.4g<br>**小松菜のみそ汁**<br>こまつな5.4g、たまねぎ2.7g、昆布だし汁56.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**白身魚のチーズ風煮**<br>かれい14.0g、チーズ3.4g<br>**大根の煮物**<br>だいこん8.4g、にんじん2.8g<br>**小松菜のすまし汁**<br>こまつな3.8g、たまねぎ1.9g、昆布だし汁39.2g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**白身魚ペースト**<br>かれい10.0g<br>**小松菜のｽｰﾌﾟ**<br>こまつな10.0g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **きな粉おはぎ**<br>米27.0g、きな粉3.0g<br>**ブロッコリーのおかか和え**<br>ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、かつお節0.3g | **きな粉粥**<br>米14.0g、きな粉2.4g<br>**ブロッコリーのおかか和え**<br>ブロッコリー10.0g、にんじん4.5g、かつお節0.3g | **きな粉粥**<br>米8.5g、きな粉1.7g<br>**ブロッコリーと人参の和え物**<br>ブロッコリー7.0g、にんじん3.5g | |
| 7<br>日<br>火 | 午前食 | **マカロニクリーム煮**<br>マカロニ25.0g、鶏もも肉20.3g、たまねぎ18.2g、小麦粉2.0g、バター1.0g、牛乳45.6g<br>**グリーンサラダ**<br>ブロッコリー6.8g、キャベツ20.3g、きゅうり6.8g<br>**キャロットスープ**<br>にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g<br>**煮りんご**<br>りんご18.0g | **マカロニミルク煮**<br>マカロニ20.0g、鶏もも肉16.2g、たまねぎ14.6g、小麦粉1.6g、育児用ミルク1.0g<br>**グリーンサラダ**<br>ブロッコリー5.4g、キャベツ16.2g、きゅうり5.4g<br>**キャロットスープ**<br>にんじん2.4g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g<br>**煮りんご**<br>りんご14.4g | **パン粥**<br>食パン28.8g、育児用ミルク0.4g<br>**肉団子のホクホク煮**<br>鶏ひき肉10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g<br>**茹でブロッコリー**<br>ブロッコリー5.0g、きゅうり5.0g<br>**キャロットスープ**<br>にんじん2.0g、昆布だし汁57.6g<br>**煮りんご**<br>りんご18.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**きゃべつペースト**<br>キャベツ12.0g<br>**人参のスープ**<br>にんじん7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **ひじきとツナごはん**<br>米27.0g、ツナ水煮缶5.4g、ひじき1.0g、にんじん3.4g、しょうゆ0.7g<br>**きゃべつののり和え**<br>キャベツ25.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.1g | **ひじきとツナ粥**<br>米14.0g、ツナ水煮缶4.3g、ひじき0.8g、にんじん2.7g、しょうゆ0.5g<br>**きゃべつののり和え**<br>キャベツ20.0g、あおのり0.1g | **人参とわかめ粥**<br>米8.5g、炊き込みわかめ0.4g、にんじん2.2g<br>**きゃべつののり和え**<br>キャベツ15.0g、あおのり0.1g | |

2023年02月　離乳食献立表　　逗子なないろ保育園

| 日 | | 離乳完了期　（12～18ヶ月頃） | 離乳後期　（9～11ヶ月頃） | 離乳中期　（7～8ヶ月頃） | 離乳初期　（5～6ヶ月頃） |
|---|---|---|---|---|---|
| 8日<br>水 | 午前食 | **軟飯**<br>米27.0g<br>**肉じゃが**<br>鶏むね肉15.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、油0.7g、しょうゆ1.0g<br>**白菜のおかか和え**<br>はくさい20.0g、こまつな10.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g<br>**お麩のみそ汁**<br>焼ふ1.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>米14.0g<br>**肉じゃが**<br>鶏むね肉12.0g、じゃがいも24.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、油0.5g、しょうゆ0.8g<br>**白菜のおかか和え**<br>はくさい16.0g、こまつな8.0g、かつお節0.4g、しょうゆ0.4g<br>**お麩のみそ汁**<br>焼ふ0.8g、たまねぎ6.4g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**じゃが芋のそぼろ煮**<br>鶏むね肉8.4g、じゃがいも16.8g、たま<br>**白菜煮**<br>はくさい11.2g、こまつな5.6g<br>**お麩のすまし汁**<br>焼ふ0.6g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁44.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**白菜ペースト**<br>はくさい10.0g<br>**人参のスープ**<br>にんじん7.5g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **かぼちゃペーストサンド**<br>食パン30.0g、かぼちゃ15.0g<br>**かぶと人参のグラッセ**<br>かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、バター1.0g | **かぼちゃペーストサンド**<br>食パン24.0g、かぼちゃ12.0g<br>**かぶと人参のグラッセ**<br>かぶ・葉20.0g、にんじん4.5g、バター0.8g | **かぼちゃパン粥**<br>食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g<br>**かぶと人参の煮物**<br>かぶ14.0g、にんじん3.5g | |
| 9日<br>木 | 午前食 | **和風うどん**<br>干しうどん37.1g、鶏肉(もも皮なし)16.9g、はくさい13.5g、にんじん3.4g、かつおだし汁80.0g、しょうゆ0.5g<br>**コロコロサラダ**<br>じゃがいも27.0g、きゅうり8.1g、にんじん5.0g、チーズ3.4g<br>**バナナ**<br>バナナ30.0g | **和風うどん**<br>干しうどん29.7g、鶏むね肉13.5g、はくさい10.8g、にんじん2.7g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g<br>**コロコロサラダ**<br>じゃがいも21.6g、きゅうり6.5g、にんじん4.0g、チーズ2.7g<br>**バナナ**<br>バナナ24.0g | **とろみうどん**<br>干しうどん20.8g、鶏むね肉9.5g、はくさい7.6g、にんじん1.9g、昆布だし汁44.8g、片栗粉1.0g<br>**ポテトサラダ**<br>じゃがいも15.1g、きゅうり4.5g、にんじん2.8g、チーズ1.9g<br>**バナナ**<br>バナナ16.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**じゃが芋ペースト**<br>じゃがいも10.0g<br>**白菜のスープ**<br>はくさい7.5g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **おかかしらすおにぎり**<br>米27.0g、かつお節0.7g、しらす干し3.0g<br>**白菜の煮びたし**<br>はくさい25.0g、昆布だし汁10.0g、しょうゆ0.5g | **おかかしらす粥**<br>米14.0g、かつお節0.5g、しらす干し2.4g<br>**白菜の煮びたし**<br>はくさい20.0g、昆布だし汁8.0g、しょうゆ0.4g | **しらす粥**<br>米8.5g、しらす干し1.7g<br>**白菜の煮びたし**<br>はくさい14.0g、昆布だし汁5.6g | |
| 10日<br>金 | 午前食 | **軟飯**<br>米27.0g<br>**鶏肉の照り焼き**<br>鶏肉(もも皮なし)40.5g、しょうゆ1.0g、油<br>**ブロッコリーの白和え**<br>ブロッコリー13.5g、にんじん5.4g、絹ごし豆腐10.0g、しょうゆ1.0g<br>**わかめのみそ汁**<br>乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.0g、みそ0.5ｇ、昆布だし汁80.0g | **5倍粥**<br>米14.0g<br>**鶏団子の煮物**<br>鶏むね肉15.0g、たまねぎ7.5g、パン粉7.5g、片栗粉1.5g、しょうゆ0.5g<br>**ブロッコリーの白和え**<br>ブロッコリー10.8g、にんじん4.3g、絹ごし豆腐8.0g、しょうゆ0.8g<br>**わかめのみそ汁**<br>乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.0g、みそ0.45ｇ、昆布だし汁69.6g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**鶏そぼろのあんかけ**<br>鶏むね肉10.5g、たまねぎ5.3g、片栗粉1.1g、しょうゆ0.4g<br>**ブロッコリーの白和え**<br>ブロッコリー7.6g、にんじん3.0g、絹ごし豆腐5.6g<br>**わかめのすまし汁**<br>乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁48.7g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**豆腐ペースト**<br>絹ごし豆腐10.0g<br>**ほうれん草のスープ**<br>ほうれんそう7.5g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **レーズン蒸しパン**<br>ホットケーキ粉20.0g、牛乳15.0g、干しぶどう3.0g<br>**ほうれん草のソテー**<br>ほうれんそう15.0g、にんじん5.0g、バター1.0g | **レーズンリゾット**<br>米14.0g、干しぶどう2.4g<br>**ほうれん草のソテー**<br>ほうれんそう12.0g、にんじん4.0g、バター0.8g | **人参リゾット**<br>米8.5g、にんじん2.0g<br>**茹でほうれん草**<br>ほうれんそう8.4g | |
| 13日<br>月 | 午前食 | **軟飯**<br>米27.0g<br>**白身魚のケチャップあんかけ**<br>かれい25.0g、油1.0g、片栗粉3.0g、ケチャップ1.0g、水2.0g<br>**根菜の煮物**<br>だいこん20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.5g<br>**ほうれん草のみそ汁**<br>ほうれんそう8.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>米14.0g<br>**白身魚のケチャップあんかけ**<br>かれい20.0g、片栗粉2.4g、ケチャップ0.8g、水1.6g<br>**根菜の煮物**<br>だいこん16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁12.0g、しょうゆ0.4g<br>**ほうれん草のみそ汁**<br>ほうれんそう6.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**白身魚のとろみ煮**<br>かれい14.0g、片栗粉1.7g<br>**根菜の煮物**<br>だいこん11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁8.4g<br>**ほうれん草のすまし汁**<br>ほうれんそう4.5g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁44.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**白身魚ペースト**<br>かれい10.0g<br>**大根のスープ**<br>だいこん7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **きな粉サンド**<br>食パン30.0g、きな粉3.0g<br>**白菜ののり和え**<br>はくさい20.0g、あおのり0.1g | **きな粉サンド**<br>食パン24.0g、きな粉2.4g<br>**白菜ののり和え**<br>はくさい16.0g、あおのり0.1g | **きな粉パン粥**<br>食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g<br>**白菜ののり和え**<br>はくさい11.2g、あおのり0.1g | |
| 14日<br>火 | 午前食 | **軟飯**<br>米27.0g<br>**はくさいと鶏そぼろのあんかけ**<br>鶏むね肉15.0g、はくさい20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g<br>**ひじきの煮物**<br>ひじき3.0g、にんじん15.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g<br>**豆腐のすまし汁**<br>絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g | **5倍粥**<br>米14.0g<br>**はくさいと鶏そぼろのあんかけ**<br>鶏むね肉12.0g、はくさい16.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁24.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g<br>**ひじきの煮物**<br>ひじき2.4g、にんじん12.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g<br>**豆腐のすまし汁**<br>絹ごし豆腐16.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**はくさいと鶏そぼろのあんかけ**<br>鶏むね肉8.4g、はくさい11.2g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁16.8g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g<br>**人参煮**<br>にんじん8.4g<br>**豆腐のすまし汁**<br>絹ごし豆腐11.2g、昆布だし汁44.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**人参ペースト**<br>にんじん10.0g<br>**豆腐のスープ**<br>絹ごし豆腐15.0g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **チーズ蒸しパン**<br>ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、チーズ5.0g<br>**小松菜の煮浸し**<br>こまつな20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g | **チーズリゾット**<br>米14.0g、チーズ4.0g<br>**小松菜の煮浸し**<br>こまつな16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁16.0g、しょうゆ0.4g | **チーズリゾット**<br>米8.5g、チーズ2.8g<br>**小松菜の煮浸し**<br>こまつな11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁11.2g | |
| 15日<br>水 | 午前食 | **軟飯**<br>米27.0g<br>**炒り豆腐**<br>鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐16.9g、にんじん4.0g、たまねぎ13.5g、チンゲンサイ10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉<br>**さつま芋煮**<br>さつまいも30.0g<br>**大根のみそ汁**<br>だいこん8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>米14.0g<br>**炒り豆腐**<br>鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐13.5g、にんじん3.2g、たまねぎ10.8g、チンゲンサイ8.0g、油0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g<br>**さつま芋煮**<br>さつまいも24.0g<br>**大根のみそ汁**<br>だいこん6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**豆腐のそぼろあんかけ**<br>鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐10.0g、にんじん2.2g、たまねぎ7.6g、チンゲンサイ5.6g、片栗粉0.8g<br>**さつま芋煮**<br>さつまいも16.8g<br>**大根のすまし汁**<br>だいこん4.5g、昆布だし汁49.0g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**豆腐ペースト**<br>絹ごし豆腐15.0g<br>**大根のスープ**<br>だいこん10.0g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **マカロニきな粉**<br>マカロニ10.0g、きな粉3.0g<br>**キャベツのチーズ和え**<br>キャベツ20.0g、粉チーズ0.5g | **きな粉粥**<br>米21.6g、きな粉2.4g<br>**キャベツのチーズ和え**<br>キャベツ16.0g、粉チーズ0.4g | **きな粉粥**<br>米15.1g、きな粉1.7g<br>**キャベツのチーズ和え**<br>キャベツ11.2g、粉チーズ0.3g | |

2023年02月　離乳食献立表　　逗子なないろ保育園

| 日 | | 離乳完了期　（12～18ヶ月頃） | 離乳後期　（9～11ヶ月頃） | 離乳中期　（7～8ヶ月頃） | 離乳初期　（5～6ヶ月頃） |
|---|---|---|---|---|---|
| 16日<br>木 | 午前食 | **食パン**<br>食パン30.0g<br>**チキンハンバーグ**<br>鶏むね肉20.0g、たまねぎ20.0g、パン粉5.0g、油1.0g、ケチャップ1.0g<br>**冬野菜のサラダ**<br>ほうれんそう16.9g、にんじん3.4g、ツナ水煮缶5.4g<br>**白菜のスープ**<br>はくさい13.5g、たまねぎ6.8g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g | **食パン**<br>食パン24.0g<br>**チキンハンバーグ**<br>鶏むね肉16.0g、たまねぎ16.0g、パン粉4.0g、油0.8g、ケチャップ0.8g<br>**冬野菜のサラダ**<br>ほうれんそう13.5g、にんじん2.7g、ツナ水煮缶4.3g<br>**白菜のスープ**<br>はくさい10.8g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g | **パン粥**<br>食パン16.8g、育児用ミルク0.8ｇ<br>**チキンのとろみ煮**<br>鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.2g、片栗粉0.6g<br>**冬野菜の和え物**<br>ほうれんそう9.5g、にんじん1.9g<br>**白菜のスープ**<br>はくさい7.6g、たまねぎ3.8g、昆布だし汁44.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**大根ペースト**<br>だいこん15.0g<br>**じゃがいものスープ**<br>じゃがいも7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **青のりチーズお焼き**<br>米27.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油1.2g<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ20.0g | **青のりチーズリゾット**<br>米14.0g、粉チーズ0.8g、あおのり0.2g<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ16.0g | **青のりチーズリゾット**<br>米8.5g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ11.2g | |
| 17日<br>金 | 午前食 | **けんちんうどん**<br>干しうどん40.0g、絹ごし豆腐40.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g<br>**さつま芋とレーズン煮**<br>さつまいも30.0g、干しぶどう3.0g<br>**バナナ**<br>バナナ30.0g | **けんちんうどん**<br>干しうどん32.0g、絹ごし豆腐32.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g<br>**さつま芋とレーズン煮**<br>さつまいも24.0g、干しぶどう2.4g<br>**バナナ**<br>バナナ24.0g | **けんちんうどん**<br>干しうどん28.8g、絹ごし豆腐28.8g、はくさい10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g<br>**さつま芋煮**<br>さつまいも21.6g<br>**バナナ**<br>バナナ21.6g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**さつま芋ペースト**<br>さつまいも15.0g<br>**白菜のスープ**<br>はくさい7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **わかめおにぎり**<br>米27.0g、炊き込みわかめ0.1g、にんじん3.5g<br>**白菜のお浸し**<br>はくさい30.0g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.5g | **わかめ粥**<br>米14.0g、炊き込みわかめ0.1g、にんじん2.8g<br>**白菜のお浸し**<br>はくさい24.0g、昆布だし汁12.0g、しょうゆ0.4g | **わかめ粥**<br>米8.5g、炊き込みわかめ0.1g、にんじん2.5g<br>**白菜のお浸し**<br>はくさい21.6g、昆布だし汁10.8g | |
| 18日<br>土 | 午前食 | **たきこみ御飯**<br>米27.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.7g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g<br>**ツナポテトサラダ**<br>じゃがいも27.0g、きゅうり10.1g、ツナ水煮缶6.8g<br>**わかめスープ**<br>乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g | **たきこみ粥**<br>米21.6g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.8g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g<br>**ツナポテトサラダ**<br>じゃがいも21.6g、きゅうり8.1g、ツナ水煮缶5.4g<br>**わかめスープ**<br>乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g | **たきこみ粥**<br>米15.1g、鶏むね肉7.6g、にんじん2.6g、いんげん1.1g<br>**ポテトサラダ**<br>じゃがいも15.1g、きゅうり5.7g<br>**わかめスープ**<br>乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁44.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**人参ペースト**<br>にんじん12.0g<br>**じゃが芋のスープ**<br>じゃがいも7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **きな粉サンド**<br>食パン30.0g、きな粉3.0g<br>**いんげんの煮浸し**<br>いんげん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g | **きな粉サンド**<br>食パン24.0g、きな粉2.4g<br>**いんげんの煮浸し**<br>いんげん16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g | **きな粉パン粥**<br>食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g<br>**いんげんの煮浸し**<br>いんげん11.2g、にんじん2.8g | |
| 20日<br>月 | 午前食 | **軟飯**<br>米27.0g<br>**白身魚のチーズ風味ソテー**<br>たい25.0g、小麦粉2.0g、油1.0g、粉チーズ<br>**小松菜のおかか和え**<br>こまつな15.0g、にんじん5.0g、かつお節0.5g、しょうゆ1.2g<br>**お麩のみそ汁**<br>お麩0.7g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g<br>**みかん**<br>みかん27.0g | **5倍粥**<br>米14.0g<br>**白身魚のチーズ風味ソテー**<br>たい20.0g、小麦粉1.6g、油0.8g、粉チーズ<br>**小松菜のおかか和え**<br>こまつな12.0g、にんじん4.0g、かつお節0.4g、しょうゆ0.9g<br>**お麩のみそ汁**<br>お麩0.5g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g<br>**みかん**<br>みかん21.6g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**白身魚のチーズ風煮**<br>たい14.0g、粉チーズ0.3g<br>**小松菜と人参の和え物**<br>こまつな8.4g、にんじん2.8g<br>**お麩のすまし汁**<br>お麩0.4g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁44.8g<br>**みかん**<br>みかん15.1g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**白身魚ペースト**<br>たい10.0g<br>**人参のスープ**<br>にんじん7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **マカロニきな粉**<br>マカロニ10.0g、きな粉3.0g<br>**かぶと人参のグラッセ**<br>かぶ・葉20.0g、にんじん5.0g、バター0.5g | **きな粉リゾット**<br>米14.0g、きな粉2.4g<br>**かぶと人参のグラッセ**<br>かぶ・葉16.0g、にんじん4.0g、バター0.4g | **きな粉リゾット**<br>米8.5g、きな粉1.7g<br>**かぶと人参の煮物**<br>かぶ・葉11.2g、にんじん2.8g | |
| 21日<br>火 | 午前食 | **鶏そぼろと野菜のごはん**<br>米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、キャベツ5.0g、しょうゆ1.0g<br>**ブロッコリーの白和え**<br>ブロッコリー15.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ1.0g<br>**玉ねぎのみそ汁**<br>たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **鶏そぼろと野菜のおじや**<br>米14.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん4.0g、キャベツ4.0g、しょうゆ0.8g<br>**ブロッコリーの白和え**<br>ブロッコリー12.0g、絹ごし豆腐12.0g、しょうゆ0.8g<br>**玉ねぎのみそ汁**<br>たまねぎ8.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g | **鶏そぼろと野菜のおじや**<br>米8.5g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g、キャベツ2.8g<br>**ブロッコリーの白和え**<br>ブロッコリー8.4g、絹ごし豆腐8.4g<br>**玉ねぎのすまし汁**<br>たまねぎ5.6g、昆布だし汁44.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**豆腐のペースト**<br>絹ごし豆腐12.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **さつま芋お焼き**<br>さつまいも60.0g、絹ごし豆腐15.0g、小麦粉1.5g、粉チーズ1.0g<br>**人参煮**<br>にんじん20.0g | **さつま芋お焼き**<br>さつまいも48.0g、絹ごし豆腐12.0g、小麦粉1.2g、粉チーズ0.8g<br>**人参煮**<br>にんじん16.0g | **さつま芋団子**<br>さつまいも33.6g、絹ごし豆腐8.4g、粉チーズ0.6g<br>**人参煮**<br>にんじん11.2g | |
| 22日<br>水 | 午前食 | **軟飯**<br>米27.0g<br>**チキンとほうれん草の炒め物**<br>鶏むね肉16.9g、ほうれんそう13.5g、にんじん3.4g、しょうゆ1.0g、油0.5g<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ30.0g<br>**白菜のすまし汁**<br>はくさい6.8g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.7g | **5倍粥**<br>米14.0g<br>**チキンとほうれん草の炒め物**<br>鶏むね肉13.5g、ほうれんそう10.8g、にんじん2.7g、しょうゆ0.8g、油0.4g<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ24.0g<br>**白菜のすまし汁**<br>はくさい5.4g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.5g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**チキンとほうれん草のとろみ煮**<br>鶏むね肉9.5g、ほうれんそう7.6g、にんじん1.9g、片栗粉1.0g<br>**南瓜煮**<br>かぼちゃ16.8g<br>**白菜のすまし汁**<br>はくさい3.8g、昆布だし汁44.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**南瓜のペースト**<br>かぼちゃ12.0g<br>**大根のスープ**<br>だいこん7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **ツナパン**<br>ホットケーキ粉20.0g、牛乳15.0g、ツナ水煮缶6.0g、たまねぎ2.0g<br>**大根のみそ煮**<br>だいこん20.0g、みそ0.5g | **ツナリゾット**<br>米14.0g、ツナ水煮缶4.8g、たまねぎ1.6g<br>**大根のみそ煮**<br>だいこん16.0g、みそ0.4g | **人参リゾット**<br>米8.5g、にんじん3.4g、たまねぎ1.1g<br>**大根煮**<br>だいこん11.2g | |

2023年02月　離乳食献立表　　逗子なないろ保育園

| 日 | | 離乳完了期　（12～18ヶ月頃） | 離乳後期　（9～11ヶ月頃） | 離乳中期　（7～8ヶ月頃） | 離乳初期　（5～6ヶ月頃） |
|---|---|---|---|---|---|
| 24日<br>金 | 午前食 | **食パン**<br>食パン30.0g<br>**鶏団子のミルクスープ**<br>鶏むね肉20.0g、じゃがいも15.0g、たまねぎ23.6g、にんじん6.8g、小麦粉4.5g、牛乳81.0g、バター0.8g<br>**大根ときゅうりのサラダ**<br>だいこん23.6g、きゅうり8.1g、しょうゆ0.5g | **食パン**<br>食パン24.0g<br>**鶏団子のスープ**<br>鶏むね肉16.0g、じゃがいも12.0g、たまねぎ18.9g、にんじん5.4g、小麦粉3.6g、バター0.6g<br>**大根ときゅうりのサラダ**<br>だいこん18.9g、きゅうり6.5g、しょうゆ0.4g | **パン粥**<br>食パン16.8g、育児用ミルク0.8g<br>**鶏団子のスープ**<br>鶏むね肉11.2g、じゃがいも8.4g、たまねぎ13.2g、にんじん3.8g<br>**大根ときゅうりのサラダ**<br>だいこん13.2g、きゅうり4.5g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**じゃが芋ペースト**<br>じゃがいも12.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **青のりしらすお焼き**<br>じゃがいも60.0g、粉チーズ0.5g、あおのり0.2g、しらす干し3.0g、片栗粉3.0g、油1.0g<br>**キャベツ煮**<br>キャベツ15.0g、しょうゆ0.5g | **青のりしらすお焼き**<br>じゃがいも48.0g、粉チーズ0.4g、あおのり0.2g、しらす干し2.4g、片栗粉2.4g、油0.8g<br>**キャベツ煮**<br>キャベツ12.0g、しょうゆ0.4g | **青のりしらすポテト**<br>じゃがいも33.6g、粉チーズ0.3g、あおのり0.1g、しらす干し1.7g<br>**キャベツ煮**<br>キャベツ8.4g | |
| 25日<br>土 | 午前食 | **そぼろあんかけ丼**<br>米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.8g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g<br>**きゅうりのサラダ**<br>きゅうり15.0g、しょうゆ0.5g<br>**きゃべつのみそ汁**<br>キャベツ8.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **そぼろあんかけ粥丼**<br>米14.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん1.6g、たまねぎ5.4g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g<br>**きゅうりのサラダ**<br>きゅうり12.0g、しょうゆ0.4g<br>**きゃべつのみそ汁**<br>キャベツ6.5g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g | **そぼろあんかけ粥丼**<br>米8.5g、鶏むね肉8.4g、にんじん1.1g、たまねぎ3.8g、いんげん1.1g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g<br>**茹できゅうり**<br>きゅうり8.4g<br>**きゃべつのすまし汁**<br>キャベツ4.5g、昆布だし汁44.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**人参ペースト**<br>にんじん12.0g<br>**きゃべつのスープ**<br>キャベツ7.2g、昆布だし<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **きな粉サンド**<br>食パン30.0g、きな粉3.0g<br>**人参のグラッセ**<br>にんじん20.0g、バター0.6g | **きな粉サンド**<br>食パン24.0g、きな粉2.4g<br>**人参のグラッセ**<br>にんじん16.0g、バター0.5g | **きな粉パン粥**<br>食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g<br>**人参煮**<br>にんじん11.2g | |
| 27日<br>月 | 午前食 | **軟飯**<br>米27.0g<br>**白身魚のパン粉焼き**<br>かれい25.0g、パン粉・半生4.1g、粉チーズ2.7g、油1.0g<br>**ほうれん草ののり和え**<br>ほうれんそう13.5g、にんじん3.4g、あおのり0.1g、しょうゆ0.8g<br>**かぶのみそ汁**<br>かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | **5倍粥**<br>米14.0g<br>**白身魚のチーズソテー**<br>かれい20.0g、粉チーズ2.2g、油0.8g<br>**ほうれん草ののり和え**<br>ほうれんそう10.8g、にんじん2.7g、あおのり0.1g、しょうゆ0.6g<br>**かぶのみそ汁**<br>かぶ・葉8.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g | **7倍粥**<br>米8.5g<br>**白身魚煮**<br>かれい14.0g<br>**ほうれん草ののり和え**<br>ほうれんそう7.6g、にんじん1.9g、あおのり0.1g<br>**かぶのすまし汁**<br>かぶ5.6g、昆布だし汁44.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**ほうれん草ペースト**<br>ほうれんそう10.0g<br>**大根のスープ**<br>だいこん7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **南瓜ペーストサンド**<br>食パン30.0g、かぼちゃ10.0g<br>**大根と鶏肉の煮物**<br>鶏むね肉10.0g、だいこん20.0g、しょうゆ0.5g | **南瓜ペーストサンド**<br>食パン24.0g、かぼちゃ8.0g<br>**大根と鶏肉の煮物**<br>鶏むね肉8.0g、だいこん16.0g、しょうゆ0.4g | **南瓜パン粥**<br>食パン16.8g、かぼちゃ5.6g、育児用ミルク0.8g<br>**大根と鶏そぼろの煮物**<br>鶏むね肉5.6g、だいこん11.2g | |
| 28日<br>火 | 午前食 | **けんちんうどん**<br>干しうどん40.0g、鶏むね肉20.0g、だいこん15.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g<br>**じゃが芋きんぴら**<br>じゃがいも20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、油1.0g<br>**バナナ**<br>バナナ30.0g | **けんちんうどん**<br>干しうどん32.0g、鶏むね肉16.0g、だいこん12.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g<br>**じゃが芋きんぴら**<br>じゃがいも16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、油0.8g<br>**バナナ**<br>バナナ24.0g | **けんちんうどん**<br>干しうどん22.4g、鶏むね肉11.2g、だいこん8.4g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁44.8g<br>**じゃが芋煮**<br>じゃがいも11.2g、にんじん2.8g<br>**バナナ**<br>バナナ16.8g | **10倍すりつぶし粥**<br>米3.0ｇ<br>**じゃが芋ペースト**<br>じゃがいも10.0g<br>**人参のスープ**<br>にんじん7.2g<br>昆布だし汁30.0ｇ |
| | 午後食 | **チーズおかかおにぎり**<br>米27.0g、チーズ3.5g、かつお節0.5g<br>**かぶのみそ風煮**<br>かぶ・葉20.0g、みそ0.5g | **チーズおかか粥**<br>米14.0g、チーズ2.8g、かつお節0.4g<br>**かぶのみそ風煮**<br>かぶ・葉16.0g、みそ0.4g | **チーズ粥**<br>米8.5g、チーズ2.0g<br>**かぶ煮**<br>かぶ11.2g | |