

離乳後期食・献立表

2025年01月

横浜ノーベル保育園(9~11ヶ月頃)

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
			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	
4 ・ 18	土	煮込みうどん ツナ入り卵焼き デザート	干しうどん、焼ふ、砂糖、油	◎育児用ミルク、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶	にんじん、カットわかめ、ひじき	◎お茶・麦茶、◎ミルク、○赤ちゃん菓子(ビスケット)、○お茶・麦茶
6 ・ 20	月	洋風おじや ゆで野菜(じゃがいも・にんじん) 中華スープ(豆腐・わかめ)	米、じゃがいも、○焼ふ、○無塩バター、○砂糖	◎育児用ミルク、絹ごし豆腐、卵	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	◎お茶・麦茶、◎ミルク、○麩のラスク、○お茶・麦茶
7 ・ 21	火	御飯 ツナと野菜ののかき揚げ(だし煮) 切干大根のサラダ みそ汁(わかめ・麩)	○軟めし、軟めし、小麦粉、油、焼ふ、砂糖	ツナ油漬缶、卵、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、○ごま、○焼きのり、カットわかめ、○あおのり	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(ビスケット)、○お茶・麦茶、○手作りふりかけごはん
8 ・ 22	水	御飯 鶏の西京焼き ゆでブロッコリー すまし汁(高野豆腐・えのき・ほうれん草)	軟めし、○マカロニ、○砂糖、砂糖	◎育児用ミルク、鶏ささ身、○きな粉、○脱脂粉乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、凍り豆腐	ブロッコリー、ほうれんそう	◎お茶・麦茶、◎ミルク、○お茶・麦茶、○マカロニきな粉
9 ・ 23	木	御飯 豚肉のトマト煮 スピナチサラダ	軟めし、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、○バター、砂糖、油、○油、ごま油、○粉糖	◎育児用ミルク、◎育児用ミルク、豚肉(もも)、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳	たまねぎ、カリフラワー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、もやし、りんご、ピーマン、トマトピューレ、しょうが、にんにく	◎お茶・麦茶、◎ミルク、○ミルク、○ミニパンケーキ
10 ・ 24	金	マーボー豆腐丼 もやしのスープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	◎育児用ミルク、◎育児用ミルク、木綿豆腐、豚ひき肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、にら	◎お茶・麦茶、◎ミルク、○赤ちゃん菓子(ビスケット)、○ミルク
11 ・ 25	土	煮込みスパゲティ コンソメスープ(じゃがいも)	○軟めし、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、○砂糖	◎育児用ミルク、◎ツナ油漬缶、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、○あおのり	◎お茶・麦茶、◎ミルク、○お茶・麦茶、○ツナおじや
14 ・ 28	火	御飯 魚のムニエル じゃが芋とトマトのチーズ焼き 白菜のスキムスープ	軟めし、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、小麦粉、バター、油	◎育児用ミルク、◎育児用ミルク、さけ、○絹ごし豆腐、○豆乳、チーズ、脱脂粉乳、○きな粉	はくさい、にんじん、トマト、たまねぎ	◎お茶・麦茶、◎ミルク、○豆腐ドーナツ、○ミルク
15 ・ 29	水	御飯 鶏チリ ふかし芋(青のり) みそ汁(こまつな)	○軟めし、軟めし、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、○油	◎育児用ミルク、◎育児用ミルク、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、○スライスチーズ	たまねぎ、こまつな、万能ねぎ、あおのり	◎お茶・麦茶、◎ミルク、○チーズおじや、○ミルク
16 ・ 30	木	ロールパン レバー入りミートローフ フレンチサラダ かぶのスープ	○生中華めん、ロールパン(卵不使用)、パン粉、油、砂糖、片栗粉	◎育児用ミルク、◎育児用ミルク、豚ひき肉(もも)、○豚ひき肉(もも)、豚レバー、○米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、○もやし、かぶ、にんじん、○ほうれんそう、○ねぎ	◎お茶・麦茶、◎ミルク、○煮込みラーメン、○ミルク
17 ・ 31	金	豚肉の甘みそ丼 青菜のスープ	○軟めし、米、片栗粉、油、○砂糖	◎育児用ミルク、◎育児用ミルク、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	たまねぎ、こまつな、ピーマン	◎お茶・麦茶、◎ミルク、○きな粉おじや、○ミルク
27 月	月	煮込みスパゲティ、しょうゆフレンチ、コンソメスープ(じゃがいも)	○軟めし、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、油、○砂糖	◎育児用ミルク、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、○米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、○ごま	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、○肉味噌おじや、○ミルク