

ママサボ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 離乳食9～11ヶ月 6月前半

日	曜	離乳食9～11ヶ月	使用食材一覧	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・えび・ かに)
		献立名		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん 草・豆乳・水・精製塩・トマト・ キャベツ・人参・出し汁・醤油	おかゆ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・ほうれん 草・トマト・キャ ベツ・人参	水・精製塩・出し 汁・醤油	104 0.2 0.8 17.7 0.2 g g g g	小麦
2	木	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ（オレンジ）	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ じゃが芋・オレンジ	ソーメン・じゃが 芋・砂糖	鶏肉	人参・ワカ・きゅ うり・オレンジ	出し汁・砂糖・醤 油	87 7.6 0.4 14.9 0.2 g g g g	小麦
3	金	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 玉ねぎのだし煮 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・ 豆乳・水・精製塩・玉ねぎ・出し 汁・ヨーグルト・砂糖	おかゆ・さつま 芋・砂糖	鶏肉・豆乳・ヨー グルト	人参・玉ねぎ	水・精製塩・出し 汁・砂糖	154 9.2 1.7 27.6 0.2 g g g g	乳
4	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのしらすサラダ スープ・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し 汁・砂糖・醤油・キャベツ・し らす干し・大根・ワカメ・オレンジ	おかゆ・砂糖	鶏肉・しらす干し	玉ねぎ・人参・ キャベツ・大根・ ワカメ・オレンジ	出し汁・醤油	117 9.3 0.5 20.8 0.6 g g g g	小麦
5	日	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・出し汁・味噌・きゅう り・なす・醤油	おかゆ	鶏肉・味噌	玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・きゅう り・なす	出し汁・醤油	95 7.5 0.4 16.9 0.2 g g g g	小麦
6	月	かゆ 助京タラとブロッコリーのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・大根・人参・キャ ベツ・味噌・オレンジ	おかゆ	スケソウタラ・味 噌	ブロッコリー・大 根・人参・キャベ ツ・オレンジ	出し汁	84 5.3 0.5 16.5 0.2 g g g g	
7	火	かゆ 助京タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・ 水・精製塩・きゅうり・人参・玉 ねぎ・ワカメ・出し汁・味噌	おかゆ	スケソウタラ・味 噌	トマト・きゅう り・人参・玉ね ぎ・ワカメ	精製塩・出し汁	87 5.3 0.5 17.2 0.4 g g g g	
8	水	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 大根とほうれん草のサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・大 根・ほうれん草	おかゆ・砂糖・片 栗粉	豆腐	玉ねぎ・人参・大 根・ほうれん草	出し汁・醤油	88 2.6 0.8 19.1 0.1 g g g g	小麦
9	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ	おかゆ・砂糖・花 ふ	鶏肉・味噌	かぼちゃ・人参・ きゅうり・キャベ ツ・オレンジ	出し汁・醤油	94 2.3 0.3 22.6 0.2 g g g g	小麦
10	金	かゆ 豆腐とほうれん草ののり煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・ 玉ねぎ・味噌	おかゆ・砂糖・片 栗粉	豆腐・味噌	ほうれん草・人 参・玉ねぎ	出し汁・醤油	82 2.8 0.7 17.2 0.3 g g g g	小麦
11	土	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ 大根・きゅうり・チンゲン菜・豆 腐	おかゆ・じゃが 芋・砂糖	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・大 根・きゅうり・チ ンゲン菜	出し汁・醤油	108 8.4 0.7 19.0 0.2 g g g g	小麦
12	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・人 参・じゃが芋・豆乳・出し汁・砂 糖・塩	おかゆ・じゃが 芋・砂糖	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・白菜・ 人参	だし汁・醤油・塩	111 8.4 0.7 19.1 0.3 g g g g	小麦
13	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・ 水・精製塩・きゅうり・人参・チ ンゲン菜・出し汁・味噌	おかゆ	鶏肉・味噌	玉ねぎ・トマト・ きゅうり・人参・ チンゲン菜	水・精製塩・出し 汁	95 7.5 0.4 16.9 0.2 g g g g	
14	火	かゆ 助京タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し 汁・玉ねぎ・人参・さつま芋・ 味噌・オレンジ	おかゆ・さつま 芋	スケソウタラ・味 噌	白菜・玉ねぎ・人 参・オレンジ	出し汁	110 5.3 0.5 23.0 0.2 g g g g	
15	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん 草・豆乳・水・精製塩・トマト・ キャベツ・人参・出し汁・醤油	おかゆ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・ほうれん 草・トマト・キャ ベツ・人参	水・精製塩・出し 汁・醤油	104 8.2 0.8 17.7 0.2 g g g g	小麦

※都合により、献立を変更する場合がございます。

ママサボ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 離乳食9～11ヶ月 6月後半

日 曜		離乳食9～11ヶ月		使用食材 一覧	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・えび・ かに)
		献立名			熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの			
16	木	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)		ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ じゃが芋・オレンジ	ソーメン・砂糖・ じゃが芋	鶏肉	人参・ワカメ・ きゅうり・オレンジ	出し汁・醤油	132 9.1 0.5 24.3 1.0 kcal g g g g	小麦
17	金	かゆ 鶏肉とさつまいもの豆乳煮 玉ねぎのだし煮 ヨーグルト		おかゆ・鶏肉・さつまいも・人参・ 豆乳・水・精製塩・玉ねぎ・出し 汁・ヨーグルト・砂糖	おかゆ・さつまい も・砂糖	鶏肉・豆乳・ヨー グルト	人参・玉ねぎ	水・精製塩	155 9.4 1.7 27.6 0.2 kcal g g g g	乳
18	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのしらすサラダ スープ・フルーツ (オレンジ)		おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し 汁・砂糖・醤油・キャベツ・し らす干し・大根・ワカメ・オレンジ	おかゆ・砂糖	鶏肉・しらす干し	玉ねぎ・人参・ キャベツ・大根・ ワカメ・オレンジ	出し汁・醤油	117 9.3 0.5 20.8 0.6 kcal g g g g	小麦
19	日	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 きゅうりサラダ ずまし汁		おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・出し汁・味噌・きゅう り・なす・冬瓜・醤油	おかゆ	鶏肉・味噌	玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・きゅう り・なす・冬瓜	出し汁・醤油	97 8.0 0.4 17.0 0.3 kcal g g g g	小麦
20	月	かゆ 助産タラとブロッコリーのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁		おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・大根・人参・キャ ベツ・味噌	おかゆ	スケソウタラ・味 噌	ブロッコリー・大 根・人参・キャベ ツ	出し汁	87 5.9 0.5 16.5 0.3 kcal g g g g	
21	火	かゆ 助産タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁		おかゆ・スケソウタラ・トマト・ 水・精製塩・きゅうり・人参・玉 ねぎ・ワカメ・出し汁・味噌	おかゆ	スケソウタラ・味 噌	トマト・きゅう り・人参・玉ね ぎ・ワカメ	精製塩・出し汁	87 5.3 0.5 17.2 0.4 kcal g g g g	
22	水	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 大根とほうれん草のサラダ		おかゆ・豆腐・人参・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・大 根・ほうれん草	おかゆ・砂糖・片 栗粉	豆腐	人参・玉ねぎ・大 根・ほうれん草	出し汁・醤油	87 3.0 1.0 18.1 0.2 kcal g g g g	小麦
23	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)		おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーン アスパラ・人参・出し汁・砂 糖・醤油・かぼちゃ・オレンジ	おかゆ・砂糖	鶏肉	キャベツ・グリー ンアスパラ・人 参・かぼちゃ・オ レンジ	出し汁・醤油	116 8.4 0.4 22.1 0.2 kcal g g g g	小麦
24	金	かゆ 豆腐とほうれん草ののり煮 人参のだし煮 みそ汁		おかゆ・豆腐・ほうれん草・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・ 玉ねぎ・味噌	おかゆ・砂糖・片 栗粉	豆腐・味噌	ほうれん草・人 参・玉ねぎ	出し汁・醤油	89 3.6 0.9 18.4 0.3 kcal g g g g	小麦
25	土	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ		おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ 大根・きゅうり・チンゲン菜・豆 腐	おかゆ・じゃが 芋・砂糖	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・大 根・きゅうり・チ ンゲン菜	出し汁・醤油	108 8.4 0.7 19.0 0.2 kcal g g g g	小麦
26	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ 豆乳スープ		おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・人 参・じゃが芋・豆乳・出し汁・砂 糖・塩	おかゆ・じゃが 芋・砂糖	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・白菜・ 人参	だし汁・醤油・塩	111 8.4 0.7 19.1 0.3 kcal g g g g	小麦
27	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁		おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・ 水・精製塩・きゅうり・人参・チ ンゲン菜・出し汁・味噌	おかゆ	鶏肉・味噌	玉ねぎ・トマト・ きゅうり・人参・ チンゲン菜	水・精製塩・出し 汁	96 7.7 0.4 16.9 0.4 kcal g g g g	
28	火	かゆ 助産タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)		おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し 汁・玉ねぎ・人参・さつまいも・ 味噌・オレンジ	おかゆ・さつまい も	スケソウタラ・味 噌	白菜・玉ねぎ・人 参・オレンジ	出し汁	113 5.9 0.5 23.0 0.3 kcal g g g g	
29	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ		おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん 草・豆乳・水・精製塩・トマト・ キャベツ・人参・出し汁・醤油	おかゆ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・ほうれん 草・トマト・キャ ベツ・人参	水・精製塩・出し 汁・醤油	104 8.4 0.8 17.7 0.2 kcal g g g g	小麦
30	木	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)		ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ じゃが芋・オレンジ	ソーメン・砂糖・ じゃが芋	鶏肉	人参・ワカメ・ きゅうり・オレンジ	出し汁・醤油	133 9.3 0.5 24.5 1.1 kcal g g g g	小麦

※都合により、献立を変更する場合がございます。