

## 献立表

離乳食(完了)

2022年4月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名		材料名		
	昼食	(◎は10時,○は午後おやつ)	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)
4・18 月	軟飯 鮭のごまみそ焼き 小松菜のおかか和え 具たくさん汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○焼うどん ○白菜としらすのあんかけ煮	米、○干しうどん、○油、○片栗粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、○釜揚げしらす、鶏もも肉、淡色みそ、かつお節	バナナ、○はくさい、はくさい、だいごん、ごまつな、にんじん、○にんじん、○ごまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、ごま
5・19 火	豚丼(軟飯) 春雨サラダ わかめと筍のスープ フルーツヨーグルト	◎牛乳 ○牛乳 ○軟飯 ○かぼちゃとツナのスープ煮 ○みそ汁	○米、米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、○ツナ水煮缶、鶏ささ身、○淡色みそ	たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、きゅうり、みかん缶、バナナ、○キャベツ、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが
6・20 水	軟飯、鶏の照り焼き アスパラガス炒め みそ汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすご飯(軟飯) ○じゃが芋とにんじんスティック ○お麩とキャベツのスープ	○米、米、○じゃがいも、じゃがいも、油、○卵黄、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○釜揚げしらす、淡色みそ、ベーコン	りんご、○キャベツ、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、○にんじん、にんじん、コーン、ごま
7・21 木	わかめご飯(軟飯) かじきのバター醤油焼き 切り干しの煮物 みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○豆腐と野菜のミルクスープ ○さつま芋煮	米、○食パン、○さつまいも、小麦粉、油、無塩バター、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、かじき、○育児用ミルク、淡色みそ、油揚げ	○たまねぎ、バナナ、キャベツ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、切り干しだいごん、しょうが
8・22 金	軟飯 タンドリーチキン キャベツとエンドウのサラダ みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○じゃが芋粥 ○大根のしらすあんかけ ○野菜スープ	米、○米、○じゃがいも、油、砂糖、○片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○釜揚げしらす、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ、ツナ水煮缶	○だいごん、オレンジ、キャベツ、だいごん、○キャベツ、○にんじん、たまねぎ、スナップえんどう、ねぎ、にんじん、にんにく
11・25 月	ひじきご飯 鮭の照り焼き 胡瓜ともやしのゆかり和え 豚汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○五平餅 ○ツナとじゃが煮 ○野菜スープ	○米、米、○じゃがいも、さといも、油、○砂糖、ごま油、砂糖、○片栗粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、○ツナ水煮缶、豚肉、淡色みそ、油揚げ、○淡色みそ	○キャベツ、りんご、もやし、○たまねぎ、だいごん、きゅうり、にんじん、○にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、ごま、○ごま、ひじき
12・26 火	軟飯 チキンのトマトソース アスパラガス炒め みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉トースト ○豆腐と野菜のスープ煮 ○にんじんのやわらか煮	米、○食パン、油、砂糖、○片栗粉	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、鶏もも肉、木綿豆腐、○育児用ミルク、淡色みそ、ベーコン、○きな粉	オレンジ、○にんじん、○キャベツ、もやし、ホールトマト缶詰、○たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、コーン、にんにく
13・27 水	軟飯 さわらのチーズパン粉焼き カラフルサラダ みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○軟飯 ○豆腐の野菜あんかけ ○さつま芋のスープ煮	○米、米、○さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖、○片栗粉	○牛乳、◎牛乳、○木綿豆腐、さわら、淡色みそ、油揚げ、粉チーズ	バナナ、きゅうり、○キャベツ、ごまつな、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン、にんにく
14 木	軟飯 鶏のコーンフレーク焼き キャベツとツナサラダ ミネストローネスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○あんかけうどん ○粉ふき芋	米、○干しうどん、○じゃがいも、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、オリーブ油、油、○片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○釜揚げしらす、ツナ水煮缶、ベーコン	オレンジ、キャベツ、○キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、セロリ、にんにく
15 金	軟飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋炒め みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○鮭おにぎり ○お芋とキャベツスープ	米、じゃがいも、○米、油、砂糖、パン粉、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○さけ、淡色みそ、油揚げ、ベーコン	みかん缶、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しいたけ、レモン果汁、しょうが、○ごま、○さつま芋
28 木	季節ご飯(筍)軟飯 新じゃがのクロック 春キャベツとスナップエンドウのサラダ すまし汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○ロールサンド(にんじん) ○しらすと野菜のミルク煮	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖、オリーブ油、焼酎	○牛乳、◎牛乳、○釜揚げしらす、豚ひき肉、○育児用ミルク、ツナ水煮缶、卵、油揚げ	○キャベツ、キャベツ、バナナ、○にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、みかん缶、パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん、レモン果汁

※仕入れの状況により、献立・食材が変更することがございます。