

離乳食献立表（完了食）

2022年11月

アルテ子どもと木幼保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
			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
1 火 秋の遠足弁当 (1・2歳)	鮭とわかめのおにぎり(軟飯) チキンのコーンフレーク焼き お花人参 ブロッコリーのおかか和え りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○ツナのトマト煮 ○人参スープ	米、○食パン、コーンフレーク、マヨドレ、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○ツナ水煮缶、さけ、かつお節	○にんじん、○トマトピューレ、○キャベツ、りんご、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、コーン、ごま、にんにく
2・16 水	軟飯 鶏の照り焼き かぶとりんごのマリネ みそ汁 みかんゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○しらす入りミルクパスタ ○やさいスープ	米、○マカロニ、砂糖、オリーブ油、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○しらす、生揚げ、○育児用ミルク、米みそ	○たまねぎ、○キャベツ、みかん濃縮果汁、ごまつな、かぶ、みかん缶、○にんじん、にんじん、しめじ、かぶ・葉、りんご、粉かんでん
4・18 金	軟飯 松風焼き 大根サラダ みそ汁 みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○ツナトースト ○小松菜と大根のスープ	米、○食パン、マヨドレ、パン粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ツナ水煮缶、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	○だいごん、○ごまつな、みかん、○トマトピューレ、だいごん、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、すりごま、ごま、あおのり
7・21 月	軟飯 鶏肉の胡麻みそ焼き 南瓜の含め煮 けんちん汁 ぶどうゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすうどん ○かぼちゃボール	米、○干しうどん、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○しらす、生揚げ、米みそ	かぼちゃ、○かぼちゃ、ぶどう濃縮果汁、だいごん、にんじん、○にんじん、○キャベツ、ねぎ、しめじ、ごぼう、ごま、粉かんでん、にんにく、しょうが
8・22 火	軟飯 鮭の照り焼き 切り干しの煮物 みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○青菜おにぎり ○ツナと野菜のスープ	米、○米、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ツナ水煮缶、さけ、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	バナナ、○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、なめこ、ねぎ、にんじん、切り干しだいごん、さやえんどう、○ごま、しょうが、○ごんぶ
9・30 水	軟飯 鶏のパン粉焼き 小松菜としめじのソテー みそ汁 みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○しらすのトマトシチュー	米、○食パン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ	○たまねぎ、○キャベツ、みかん、たまねぎ、ごまつな、○トマトピューレ、○にんじん、にんじん、しめじ、にんにく
10・29 木・火	ボークカレーライス 花野菜とツナのサラダ フルーツヨーグルト	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクパスタ ○りんご煮	米、○スバグティ、じゃがいも、砂糖、なたね油、油	○牛乳、◎牛乳、○ツナ水煮缶、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、○育児用ミルク、ツナ水煮缶	○りんご、○たまねぎ、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ、○にんじん、みかん缶、ブロッコリー、カリフラワー、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが
11・25 金	軟飯 鯖の幽庵焼き れんこんとひじきの炒め煮 みそ汁 りんごゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○ほうれん草のソテー ○野菜スープ	米、○食パン、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○しらす、さば、米みそ、ちくわ、油揚げ	○キャベツ、りんご濃縮果汁、だいごん、○ほうれん草、○たまねぎ、れんこん、○にんじん、にんじん、ゆず果汁、ひじき、粉かんでん、カットわかめ、干しいたけ
14・28 月	軟飯 カレームニエル ほくほく蒸し野菜 豆乳スープ バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○キャベツのスープ ○ツナとじゃがいも煮	米、○食パン、○じゃがいも、じゃがいも、油、小麦粉、○焼心	○牛乳、◎牛乳、○ツナ水煮缶、かれい、豆乳、鶏もも肉	バナナ、○キャベツ、○ブロッコリー、たまねぎ、ごまつな、ブロッコリー、○にんじん、にんじん、しめじ、にんにく
15 火 七五三祝い	ちらし寿司(軟飯) 白菜のおかか和え すまし汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすうどん ○ミルクゼリー	米、○干しうどん、砂糖、焼心、油	○牛乳、◎牛乳、○しらす、卵、○育児用ミルク、油揚げ、ちくわ、さくらでんぶ、かつお節	○たまねぎ、○キャベツ、りんご、はくさい、○にんじん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、れんこん、万能ねぎ、○粉かんでん、いんげん、干しいたけ、ごんぶ
17 木	軟飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○おかかおにぎり ○野菜スープ ○ツナと大根の煮物	米、○米、さといも、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○ツナ水煮缶、さけ、豚肉(もも)、米みそ、油揚げ、淡色みそ、○かつお節	○だいごん、○キャベツ、オレンジ、○にんじん、だいごん、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ごぼう、すりごま、○ごま
24 木 お誕生日会	ケチャップライス タンドリーチキン マカロニサラダ きのこ白菜のスープ バナナ	○牛乳 ○ロールサンド ○トマトスープ	米、○食パン、マカロニ、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○しらす、豚ひき肉、ベーコン、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、バナナ、○たまねぎ、○キャベツ、はくさい、○にんじん、○トマトピューレ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン、グリーンピース、にんにく

都合により内容が変更することがあります。