2024年11月

# 予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

| 日安月 | | | 初期 5・6カ月頃 | | 中期 7・8カ月頃 | | 後期 9～11カ月頃 | | 完了期 12～18カ月頃 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 金 | 1 | 昼食 | くたくたうどん<br>人参のすりながし<br>大根のすりながし<br>ミルク | うどん・白菜・玉ねぎ<br>片栗粉・人参<br>大根・胡瓜 | あんかけうどん<br>人参やわらか煮<br>コロコロ野菜煮<br>ミルク | うどん・鶏挽肉・白菜<br>人参・玉ねぎ・片栗粉<br>ツナ缶・大根・胡瓜 | あんかけうどん<br>人参やわらか煮<br>コロコロ野菜煮<br>フルーツ | うどん・鶏挽肉・白菜・人参<br>玉ねぎ・味噌・片栗粉<br>ツナ缶・大根・胡瓜・酢<br>ごま油・バナナ | あんかけ味噌うどん<br>人参しりしり<br>大根のナムル<br>フルーツ | うどん・豚挽肉・白菜・人参<br>玉ねぎ・味噌・片栗粉<br>ツナ缶・大根・胡瓜・酢<br>ごま油・バナナ |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | さけ雑炊<br>ミルク | 米・さけフレーク | きなこおにぎり<br>牛乳 | 米・きなこ |
| 土 | 2 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>じゃが芋・玉ねぎ<br>大根・人参・片栗粉<br>豆腐 | おかゆ<br>じゃが芋そぼろ煮<br>コロコロ野菜煮<br>スープ<br>ミルク | 米・鶏挽肉・玉ねぎ<br>片栗粉・大根・胡瓜<br>人参・豆腐・若芽 | 軟飯<br>じゃが芋そぼろ煮<br>コロコロ野菜煮<br>味噌汁 | 米・鶏挽肉・玉ねぎ<br>片栗粉・大根・胡瓜<br>人参・豆腐・若芽<br>味噌 | ごはん<br>豚とポテトの甘辛炒め<br>ズティック野菜マヨ添え<br>味噌汁 | 米・豚挽肉・しょうが汁<br>じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン<br>大根・胡瓜・人参・マヨネーズ<br>豆腐・若芽・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | アップルゼリー<br>ミルク | アガー・りんごジュース | アップルゼリー<br>牛乳 | アガー・りんごジュース |
| 月 | 4 | 昼食 | 文化の日 振替休日 | | | | | | | |
| | | おやつ | | | | | | | | |
| 火 | 5 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>白菜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>じゃが芋・玉ねぎ<br>白菜・胡瓜・片栗粉<br>ほうれん草 | おかゆ<br>じゃが芋そぼろ煮<br>白菜やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | 米・じゃが芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・片栗粉<br>白菜・胡瓜・ほうれん草 | 軟飯<br>じゃが芋そぼろ煮<br>白菜やわらか浸し<br>味噌汁 | 米・じゃが芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・片栗粉<br>白菜・胡瓜・ほうれん草<br>味噌 | ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>白菜のお浸し<br>味噌汁 | 米・鶏肉・トマト・じゃが芋<br>片栗粉・白菜・胡瓜<br>ほうれん草・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | スイートポテト<br>ミルク | さつま芋・豆乳 | スイートポテト<br>牛乳 | さつま芋・豆乳 |
| 水 | 6 | 昼食 | おかゆ<br>白身魚のすりながし<br>じゃが芋の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>たら・人参・片栗粉<br>じゃが芋<br>白菜 | おかゆ<br>白身魚の野菜あんかけ<br>じゃが芋のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 米・たら・玉ねぎ・人参<br>ピーマン・片栗粉<br>じゃが芋・白菜・若芽 | 軟飯<br>白身魚の野菜あんかけ<br>じゃが芋のやわらか煮<br>味噌汁 | 米・たら・玉ねぎ・人参<br>ピーマン・片栗粉<br>じゃが芋・白菜・若芽<br>味噌 | ごはん<br>白身魚の野菜あんかけ<br>あげぼのポテト<br>味噌汁 | 米・たら・玉ねぎ・人参<br>ピーマン・片栗粉<br>じゃが芋・マヨネーズ<br>ケチャップ・白菜・若芽<br>味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | バナナヨーグルト<br>ミルク | ヨーグルト・バナナ | バナナヨーグルト<br>牛乳 | ヨーグルト・バナナ |
| 木 | 7 | 昼食 | おかゆ<br>大根のすりながし<br>きゃべつすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>大根・人参・片栗粉<br>きゃべつ・胡瓜<br>玉ねぎ | おかゆ<br>大根のそぼろあん<br>きゃべつやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | 米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・片栗粉・きゃべつ<br>胡瓜・若芽 | 軟飯<br>大根のそぼろあん<br>きゃべつやわらか浸し<br>すまし汁 | 米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・片栗粉・きゃべつ<br>胡瓜・若芽 | ごはん<br>麻婆だいこん<br>ツナサラダ<br>すまし汁 | 米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・味噌・片栗粉<br>グ ラ ビ ー ス・きゃべつ・胡瓜<br>ツナ缶・酢・若芽 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | ゆかり軟飯<br>ミルク | 米・ゆかり | ゆかりおにぎり<br>牛乳 | 米・ゆかり |
| 金 | 8 | 昼食 | おかゆ<br>白身魚のすりながし<br>じゃが芋の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>たら・片栗粉<br>じゃが芋・人参<br>豆腐・ほうれん草 | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>人参やわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 米・たら・いんげん<br>じゃが芋・人参・片栗粉<br>豆腐・ほうれん草 | 軟飯<br>白身魚の照り煮<br>人参やわらか煮<br>すまし汁 | 米・たら・いんげん<br>じゃが芋・人参・片栗粉<br>豆腐・ほうれん草 | ごはん<br>白身魚の味噌焼き<br>きんぴらごぼう<br>すまし汁 | 米・たら・味噌・いんげん<br>じゃが芋・ごぼう・人参<br>豆腐・ほうれん草 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | やわらかマカロニミートソース<br>ミルク | マカロニ・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・ケチャップ・ウスターソース | マカロニミートソース<br>牛乳 | マカロニ・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・ケチャップ・ウスターソース |
| 土 | 9 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>南瓜の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>豆腐・きゃべつ・片栗粉<br>南瓜<br>玉ねぎ | おかゆ<br>豆腐のそぼろあん<br>南瓜のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ<br>きゃべつ・片栗粉・南瓜<br>若芽 | 軟飯<br>豆腐のそぼろあん<br>南瓜のやわらか煮<br>すまし汁 | 米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ<br>きゃべつ・片栗粉・南瓜<br>若芽 | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁 | 米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ<br>にら・もやし・きゃべつ<br>南瓜・胡瓜・マヨネーズ・味噌<br>若芽 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | グレープゼリー<br>ミルク | アガー・グレープジュース | グレープゼリー<br>牛乳 | アガー・グレープジュース |
| 月 | 11 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>じゃが芋・玉ねぎ<br>きゃべつ・人参・片栗粉<br>ブロッコリー | おかゆ<br>じゃが芋そぼろ煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | 米・じゃが芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・人参・片栗粉<br>きゃべつ・ブロッコリー | 軟飯<br>じゃが芋そぼろ煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ | 米・じゃが芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・人参・片栗粉<br>きゃべつ・ブロッコリー | チキンカレー<br>ひじきサラダ<br>フルーツ<br>スープ | 米・鶏肉・玉ねぎ・人参<br>じゃが芋・カレールウ<br>きゃべつ・コーン・ひじき<br>ﾘﾝｺﾞ・酢・バナナ<br>ブロッコリー |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | フルーツトースト ジャムソース<br>ミルク | 食パン・豆乳・マーガリン<br>いちごジャム | フルーツトースト ジャムソース<br>牛乳 | 食パン・豆乳・マーガリン<br>いちごジャム |
| 火 | 12 | 昼食 | くたくたうどん<br>さつま芋煮つぶし<br>豆腐スープ<br>ミルク | うどん・きゃべつ・人参<br>玉ねぎ・片栗粉・さつま芋<br>豆腐・ほうれん草 | 煮込みうどん<br>さつま芋やわらか煮<br>豆腐スープ<br>ミルク | うどん・きゃべつ・人参・片栗粉<br>豆腐・ほうれん草 | 煮込みうどん<br>さつま芋やわらか煮<br>豆腐スープ | うどん・鶏挽肉・玉ねぎ<br>きゃべつ・人参・片栗粉<br>さつま芋・バナナ・豆腐<br>ほうれん草 | 焼きうどん<br>さつま芋きんぴら<br>フルーツ<br>豆腐スープ | うどん・豚挽肉・玉ねぎ<br>きゃべつ・人参・ピーマン<br>さつま芋・バナナ・豆腐<br>ほうれん草 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | しらす軟飯<br>ミルク | 米・しらす | のりじゃこおにぎり<br>牛乳 | 米・しらす・ごま油<br>青のり |
| 水 | 13 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>胡瓜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>じゃが芋・玉ねぎ<br>胡瓜・人参・片栗粉<br>ブロッコリー | おかゆ<br>じゃが芋のトマト煮<br>コロコロ野菜煮<br>スープ<br>ミルク | 米・じゃが芋・鶏挽肉<br>トマト・玉ねぎ・片栗粉<br>胡瓜・人参・ブロッコリー | 軟飯<br>じゃが芋のトマト煮<br>コロコロ野菜煮<br>スープ | 米・じゃが芋・鶏挽肉<br>トマト・玉ねぎ・片栗粉<br>胡瓜・人参・ブロッコリー | ごはん<br>鶏肉のバーベキューソース<br>マセドアンサラダ<br>スープ | 米・鶏肉・ケチャップ<br>ウスターソース・いんげん<br>トマト・じゃが芋・人参<br>胡瓜・酢・ブロッコリー<br>玉ねぎ |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | アップルスクエア<br>ミルク | ホットケーキミックス<br>豆乳・りんご | アップルスクエア<br>牛乳 | ホットケーキミックス<br>豆乳・りんご |
| 木 | 14 | 昼食 | おかゆ<br>ブロッコリーのすりながし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>ブロッコリー・人参・片栗粉<br>きゃべつ・胡瓜<br>じゃが芋・玉ねぎ | おかゆ<br>白身魚のトマト煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | 米・ﾒﾙﾛｰﾄ・トマト<br>ブロッコリー・片栗粉・胡瓜<br>きゃべつ・人参・じゃが芋<br>玉ねぎ | 軟飯<br>白身魚のトマト煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>味噌汁 | 米・ﾒﾙﾛｰﾄ・トマト<br>ブロッコリー・片栗粉・胡瓜<br>きゃべつ・人参・じゃが芋<br>玉ねぎ・味噌 | ごはん<br>白身魚の香味揚げ<br>コールスローサラダ<br>味噌汁 | 米・ﾒﾙﾛｰﾄ・しょうが汁<br>片栗粉・舞のり・トマト<br>ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜<br>ｺｰﾝ・酢・じゃが芋・玉ねぎ<br>味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | やわらか和風ビラフ<br>ミルク | 米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参<br>万能ねぎ | 和風チキンビラフ<br>牛乳 | 米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参<br>万能ねぎ |
| 金 | 15 | 昼食 | おかゆ<br>ブロッコリーすりながし<br>さつま芋煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉<br>さつま芋<br>豆腐・ほうれん草 | おかゆ<br>里野菜のそぼろあん<br>さつま芋やわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 米・ブロッコリー・鶏挽肉<br>玉ねぎ・トマト・片栗粉<br>さつま芋・ほうれん草<br>豆腐 | 軟飯<br>里野菜のそぼろあん<br>さつま芋やわらか煮<br>味噌汁 | 米・ブロッコリー・鶏挽肉<br>玉ねぎ・トマト・片栗粉<br>さつま芋・ほうれん草<br>豆腐・味噌 | ごはん<br>鶏肉の照焼き<br>さつま芋の煮物<br>味噌汁 | 米・鶏肉・ブロッコリー<br>トマト・さつま芋<br>豆腐・ほうれん草<br>味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | ❤おやつ<br>ミルク | | ❤お楽しみおやつ<br>牛乳 | |
| 土 | 16 | 昼食 | おかゆ<br>南瓜の煮つぶし<br>ブロッコリーすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>南瓜<br>ブロッコリー・人参・片栗粉<br>白菜・玉ねぎ | おかゆ<br>白身魚のうすくず煮<br>里野菜のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 米・ﾒﾙﾛｰﾄ・片栗粉<br>南瓜・ブロッコリー・人参<br>白菜・玉ねぎ | 軟飯<br>白身魚のうすくず煮<br>里野菜のやわらか煮<br>味噌汁 | 米・ﾒﾙﾛｰﾄ・片栗粉<br>南瓜・ブロッコリー・人参<br>白菜・玉ねぎ<br>味噌 | おかゆ<br>白身魚の竜田揚げ<br>里野菜のコーンマヨ<br>味噌汁 | 米・ゆかり・ﾒﾙﾛｰﾄ<br>しょうが汁・片栗粉<br>南瓜・ブロッコリー・人参<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰ・コーン・マヨネーズ<br>白菜・玉ねぎ・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | アップルポンチ<br>ミルク | バナナ・りんごジュース | アップルポンチ<br>牛乳 | バナナ・りんごジュース |

| 日安月 | | | 初期 5・6カ月頃 | | 中期 7・8カ月頃 | | 後期 9～11カ月頃 | | 完了期 12～18カ月頃 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月 | 18 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>人参のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>じゃが芋<br>人参・玉ねぎ・片栗粉<br>白菜 | おかゆ<br>ポテトのトマト煮<br>高野豆腐の煮物<br>スープ<br>ミルク | 米・じゃが芋・玉ねぎ<br>トマト・高野豆腐・人参<br>いんげん・白菜 | 軟飯<br>ポテトのトマト煮<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁 | 米・じゃが芋・玉ねぎ<br>トマト・高野豆腐・人参<br>いんげん・白菜<br>味噌 | ごはん<br>コーンコロッケ<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁 | 米・じゃが芋・コーン<br>玉ねぎ・小豆粉・パン粉<br>トマト・ウスターソース・人参<br>高野豆腐・いんげん<br>白菜・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | マカロニきなこ<br>ミルク | マカロニ・きな粉 | マカロニきなこ<br>牛乳 | マカロニ・きな粉 |
| 火 | 19 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>じゃが芋・人参<br>大根・胡瓜・片栗粉<br>ブロッコリー | おかゆ<br>そぼろ肉じゃが<br>コロコロ野菜煮<br>スープ<br>ミルク | 米・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・じゃが芋・大根<br>胡瓜・片栗粉・ブロッコリー | 軟飯<br>そぼろ肉じゃが<br>コロコロ野菜煮<br>スープ | 米・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・じゃが芋・大根<br>胡瓜・片栗粉・ブロッコリー | ごはん<br>お汁と豚挽肉トマト煮<br>だいこんサラダ<br>スープ | 米・鶏挽肉・玉ねぎ<br>じゃが芋・トマト缶・ﾘﾝｺﾞ<br>ﾊﾞﾅﾅ・大根・胡瓜<br>人参・コーン・酢・ブロッコリー |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | ツナ軟飯<br>ミルク | 米・ツナ缶・人参 | ツナおにぎり<br>牛乳 | 米・ツナ缶・人参 |
| 水 | 20 | 昼食 | おかゆ<br>ブロッコリーすりながし<br>胡瓜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉<br>胡瓜・人参<br>豆腐 | おかゆ<br>温野菜のトマトそぼろ煮<br>マカロニやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 米・ブロッコリー・鶏挽肉<br>玉ねぎ・トマト・片栗粉<br>マカロニ・人参・胡瓜<br>豆腐・若芽 | 軟飯<br>温野菜のトマトそぼろ煮<br>マカロニやわらか煮<br>味噌汁 | 米・ブロッコリー・鶏挽肉<br>玉ねぎ・トマト・片栗粉<br>マカロニ・人参・胡瓜<br>豆腐・若芽・味噌 | ごはん<br>油淋鶏<br>マカロニサラダ<br>味噌汁 | 米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ<br>酢・しょうが汁・ごま油<br>トマト・ブロッコリー・マカロニ<br>胡瓜・人参・マヨネーズ<br>豆腐・若芽・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | キャロットケーキ<br>ミルク | ホットケーキミックス<br>マーガリン・豆乳・人参 | キャロットケーキ<br>牛乳 | ホットケーキミックス<br>マーガリン・豆乳・人参 |
| 木 | 21 | 昼食 | おかゆ<br>ブロッコリーすりながし<br>南瓜の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>ブロッコリー・人参・片栗粉<br>南瓜<br>大根・きゃべつ | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>南瓜とひじき煮<br>スープ<br>ミルク | 米・ﾒﾙﾛｰﾄ・人参・ブロッコリー<br>南瓜・ひじき・大根<br>きゃべつ・味噌 | 軟飯<br>白身魚の照り煮<br>南瓜とひじき煮<br>味噌汁 | 米・ﾒﾙﾛｰﾄ・人参・ブロッコリー<br>南瓜・ひじき・大根<br>きゃべつ・味噌 | ごはん<br>白身魚のカラフル焼<br>南瓜とひじき煮<br>味噌汁 | 米・ﾒﾙﾛｰﾄ・ﾚｰｽﾝ・人参<br>かれい・ｺﾁｼﾞｭ・ブロッコリー<br>南瓜・ひじき・大根<br>きゃべつ・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | 五平もち(軟飯)<br>ミルク | 米・味噌 | 五平もち<br>牛乳 | 米・味噌・ごま |
| 金 | 22 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>じゃが芋・玉ねぎ<br>大根・人参・片栗粉<br>ほうれん草 | おかゆ<br>じゃが芋のトマトそぼろ煮<br>大根のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 米・じゃが芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・トマト・片栗粉<br>大根・人参・いんげん<br>ほうれん草 | 軟飯<br>じゃが芋のトマトそぼろ煮<br>大根のやわらか煮<br>味噌汁 | 米・じゃが芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・トマト・片栗粉<br>大根・人参・いんげん<br>ほうれん草<br>味噌 | ごはん<br>豚肉の生姜焼<br>切干大根の煮物<br>味噌汁 | 米・豚肉・しょうが汁<br>玉ねぎ・じゃが芋・トマト<br>切干大根・人参・いんげん<br>ほうれん草・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | きなこサンド<br>ミルク | 食パン・きな粉・豆乳 | きなこサンド<br>牛乳 | 食パン・きな粉・豆乳 |
| 土 | 23 | 昼食 | 食育感謝の日 | | | | | | | |
| | | おやつ | | | | | | | | |
| 月 | 25 | 昼食 | おかゆ<br>南瓜の煮つぶし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>南瓜<br>大根・人参・片栗粉<br>きゃべつ・ほうれん草 | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>大根と高野豆腐煮<br>スープ<br>ミルク | 米・ほっけ・南瓜<br>大根・人参・高野豆腐<br>いんげん・ほうれん草<br>きゃべつ | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>大根と高野豆腐煮<br>すまし汁 | 米・ほっけ・南瓜<br>大根・人参・高野豆腐<br>いんげん・ほうれん草<br>きゃべつ | ごはん<br>白身魚の蒲みそ焼<br>大根と高野豆腐煮<br>すまし汁 | 米・ほっけ・味噌・ごま油<br>酢・胡瓜・南瓜・大根<br>人参・高野豆腐・いんげん<br>ほうれん草・きゃべつ |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | わかめ軟飯<br>ミルク | 米・若芽 | わかめ軟飯<br>牛乳 | 米・若芽 |
| 火 | 26 | 昼食 | くたくたにゅうめん<br>胡瓜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | そうめん・玉ねぎ・片栗粉<br>胡瓜・人参<br>ほうれん草・きゃべつ | にゅうめん<br>コロコロ野菜煮<br>スープ<br>ミルク | そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・片栗粉・胡瓜<br>ほうれん草・きゃべつ | にゅうめん<br>コロコロ野菜煮<br>フルーツ<br>スープ | そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・片栗粉・胡瓜<br>バナナ・ほうれん草<br>きゃべつ | ミートソースパスタ<br>ズティック野菜マヨ添え<br>フルーツ<br>スープ | ズ ス テ ィ ・ 鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・トマト缶・ケチャップ<br>ウスターソース・ﾊﾟｽﾀ・胡瓜・南瓜<br>ﾘﾝｺﾞ・バナナ・ほうれん草<br>きゃべつ |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | さけ雑炊<br>ミルク | 米・さけフレーク | さけおにぎり<br>牛乳 | 米・さけフレーク |
| 水 | 27 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>白菜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>豆腐・人参・片栗粉<br>白菜<br>大根 | おかゆ<br>豆腐のそぼろあん<br>白菜の煮浸し<br>スープ<br>ミルク | 米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ<br>人参・片栗粉・白菜<br>もやし・大根・若芽 | 軟飯<br>豆腐のそぼろあん<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁 | 米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ<br>人参・片栗粉・白菜<br>もやし・大根・若芽<br>味噌 | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁 | 米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ<br>人参・ひじき・パン粉<br>片栗粉・白菜・もやし<br>大根・若芽・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | りんごジャムサンド<br>ミルク | 食パン・りんご・レモン汁 | りんごジャムサンド<br>牛乳 | 食パン・りんご・レモン汁 |
| 木 | 28 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>じゃが芋<br>きゃべつ・胡瓜・片栗粉<br>大根・人参 | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>きゃべつやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 米・たら・じゃが芋<br>きゃべつ・胡瓜・片栗粉<br>大根・人参 | 軟飯<br>白身魚の照り煮<br>きゃべつやわらか煮<br>味噌汁 | 米・たら・じゃが芋<br>きゃべつ・胡瓜・片栗粉<br>大根・人参<br>味噌 | ごはん<br>白身魚のコーンマヨ焼<br>きゃべつサラダ<br>スープ | 米・たら・ｱﾛｰｽﾞ・ｺｰﾝ<br>ﾊﾞﾀｰ・ｵﾘｰﾌﾞ油・トマト<br>きゃべつ・胡瓜・ツナ缶<br>酢・大根・人参 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | 菜めし軟飯<br>ミルク | 米・菜めし | 菜めしおにぎり<br>牛乳 | 米・菜めし |
| 金 | 29 | 昼食 | おかゆ<br>南瓜の煮つぶし<br>ほうれん草すりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>南瓜<br>ほうれん草・人参・片栗粉<br>玉ねぎ | おかゆ<br>野菜のそぼろ粥<br>南瓜の煮物<br>三色やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | 米・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・南瓜・ほうれん草<br>もやし・片栗粉・若芽 | 軟飯<br>野菜そぼろ軟飯<br>南瓜の煮物<br>三色やわらか浸し<br>味噌汁 | 米・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・南瓜・ほうれん草<br>もやし・片栗粉・若芽<br>味噌 | スタミナごはん<br>南瓜の煮物<br>青菜のマヨ醤油<br>味噌汁 | 米・豚肉・しょうが汁<br>玉ねぎ・人参・にら・片栗粉<br>胡瓜・ほうれん草・もやし<br>マヨネーズ・若芽・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | バナナスクエア<br>ミルク | ホットケーキミックス<br>豆乳・バナナ・レモン汁 | バナナスクエア<br>牛乳 | ホットケーキミックス<br>豆乳・バナナ・レモン汁 |
| 土 | 30 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>胡瓜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 米<br>豆腐・ほうれん草<br>胡瓜・人参・片栗粉<br>玉ねぎ | おかゆ<br>豆腐のそぼろあん<br>やわらかナムル<br>スープ<br>ミルク | 米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・ほうれん草・片栗粉<br>もやし・胡瓜・若芽 | 軟飯<br>豆腐のそぼろあん<br>やわらかナムル<br>味噌汁 | 米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・ほうれん草・片栗粉<br>もやし・胡瓜・若芽<br>味噌 | ごはん<br>肉豆腐<br>胡瓜のナムル<br>味噌汁 | 米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・ほうれん草・片栗粉<br>もやし・胡瓜・酢・ごま<br>ごま油・若芽・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | グレープゼリー<br>ミルク | アガー・グレープジュース | グレープゼリー<br>牛乳 | アガー・グレープジュース |

秋も深まり、少しずつ木の葉も色づき始めてきました。日が沈むのも日に日に早くなり、風が冷たく感じるようになりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れないからだをつくることが大切です。栄養素をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えましょう。また、寒い日には体を温める野菜(根菜類)を食べ、睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。

●マヨネーズは卵や植物油の色々な商品をしております。
●ホットケーキミックス・カレールウどちらかは、乳製品不使用のものを使用しております。
●献立は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は焼あごだしと醤油を使用しています。
■りんごは、離乳食1回までは加熱したものを提供しています。
※当園の都合により食材等に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。

株式会社 セプト