



2019年6月 離乳食(完了期)予定献立表



瑞江わんぱく保育園

| 日 | 曜日 | 昼食 | 材料 | おやつ | 材料 |
|----|----|---|--|------------------|---|
| 1 | 土 | 五目うどん 南瓜のいとこ煮 フルーツ | うどん・鶏肉・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 南瓜・小豆 フルーツ | きな粉おはぎ(軟飯) | 米・きな粉 |
| 2 | 日 | ドリア(軟飯) 具沢山スープ 白菜サラダ フルーツ | 米・バター・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・マッシュルーム・小麦粉・牛乳・チーズ・ドライパセリ ベーコン・じゃが芋・人参・ブロッコリー 白菜・胡瓜 フルーツ | 牛乳 黒糖蒸しパン | 牛乳 小麦粉・スキムミルク ベーキングパウダー 黒砂糖 |
| 3 | 月 | 軟飯 味噌汁 さげの照焼き 茄子とピーマンの炒め物 フルーツ | 米 もやし・万能葱 鮭・キャベツ・かつお節 茄子・ピーマン フルーツ | 牛乳 手作り肉まん | 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー 豚挽肉・筍・長葱 干し椎茸・片栗粉 |
| 4 | 火 | パン コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのさっぱりサラダ | バターロール アスパラ・玉ねぎ 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ・ソース・いんげん カリフラワー・胡瓜・人参 | 牛乳 きな粉ボール | 牛乳 ホットケーキミックス きな粉・スキムミルク バター・牛乳 |
| 5 | 水 | ジャージャー麺 中華スープ フロッコリーとツナのサラダ フルーツ | うどん・豚挽肉・長葱・干し椎茸・にんにく・片栗粉・胡瓜 青梗菜・玉ねぎ フロッコリー・人参・ツナ フルーツ | 牛乳 しらすおやき(軟飯) | 牛乳 米・しらす・胡麻 万能葱 |
| 6 | 木 | 軟飯 味噌汁 たらフライ アスパラの磯香和え | 米 ほうれん草・玉ねぎ たら・小麦粉・パン粉・ソース・キャベツ アスパラ・人参・海苔 | 牛乳 あじさいゼリー | 牛乳 ヨーグルト・寒天 ジャム ウエハース |
| 7 | 金 | 豚丼(軟飯) 味噌汁 マカロニサラダ フルーツ | 米・豚肉・玉ねぎ・生姜・キャベツ わかめ・玉ねぎ マカロニ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ | 牛乳 チヂミ | 牛乳 小麦粉・ニラ・しらす かつお節 |
| 8 | 土 | ナポリタン コンソメスープ フロッコリーサラダ フルーツ | スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ ほうれん草・コーン フロッコリー・人参 フルーツ | 牛乳 青菜軟飯 | 牛乳 米・菜めしの素 |
| 9 | 日 | 五目炒飯(軟飯) わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ | 米・焼豚・卵・玉ねぎ・人参・ピーマン にら・わかめ 豚挽肉・玉ねぎ・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ | 牛乳 塩焼きうどん | 牛乳 うどん・豚肉 キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン |
| 10 | 月 | かやく軟飯 味噌汁 かれいの玉ねぎソース 野菜豆 フルーツ | 米・人参・ごぼう・しめじ・こんにゃく・油揚げ 麩・絹さや かれい・小麦粉・玉ねぎ・スナップエンドウ 大豆・いんげん・人参・大根・刻み昆布 フルーツ | 牛乳 マカロニきな粉 | 牛乳 マカロニ・きな粉 |
| 11 | 火 | 軟飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜のツナ和え フルーツ | 米 小松菜・玉ねぎ 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・トマト ツナ・白菜・人参 フルーツ | 牛乳 シュガートースト | 牛乳 食パン・バター |
| 12 | 水 | けんちんうどん ささみの磯辺揚げ ヨーグルト | うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 鶏ささみ・青のり・天ぷら粉 ヨーグルト | 牛乳 おほかちチーズ軟飯 | 牛乳 米・かつお節・チーズ |
| 13 | 木 | 青菜軟飯 味噌汁 さげのマヨドレ焼き ひじきの煮物 | 米・菜めしの素 麩・長葱 鮭・小麦粉・マヨドレ・玉ねぎ・ドライパセリ・トマト 大豆・ひじき・人参・干し椎茸・絹さや | 牛乳 ココロ豆乳ドーナツ | 牛乳 ホットケーキミックス スキムミルク・豆乳 |
| 14 | 金 | 軟飯 コンソメスープ ポトフ もやしとコーンのサラダ フルーツ | 米 キャベツ・玉ねぎ 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ツナ・もやし・胡瓜・コーン フルーツ | 牛乳 オレンジゼリー | 牛乳 寒天・オレンジジュース みかん缶 クッキー |
| 15 | 土 | 焼きうどん 中華スープ アスパラとツナの炒め物 フルーツ | うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ソース・青のり 青梗菜・長ねぎ フロッコリー・人参・カニカマ フルーツ | 牛乳 味噌軟飯 | 牛乳 米・胡麻 |

| 日 | 曜日 | 昼食 | 材料 | おやつ | 材料 |
|----|----|---|--|------------------|---|
| 16 | 日 | そばろ寿司(軟飯) 味噌汁 高野豆腐の煮物 フルーツ | 米・鶏挽肉・卵・人参・干し椎茸・海苔 大根・糸みつば 高野豆腐・人参・南瓜・いんげん フルーツ | 牛乳 ホットケーキ | 牛乳 ホットケーキミックス 牛乳・バター ジャム |
| 17 | 月 | 軟飯 野菜スープ サーモンフライ アスパラとチーズのサラダ フルーツ | 米 玉ねぎ・ほうれん草・人参 鮭・小麦粉・パン粉・ソース・キャベツ チーズ・アスパラ・カリフラワー フルーツ | 牛乳 スイートポテトパイ風 | 牛乳 餃子の皮・さつま芋 豆乳 |
| 18 | 火 | ジャムサンド きのこのスープ チキンのケチャップソテー ジャーマンポテト | 食パン・ジャム 人参・えのき・干し椎茸・万能ねぎ 鶏肉・ケチャップ・ミニトマト じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン | 牛乳 桃のロールケーキ | 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー 卵・牛乳・ホイップクリーム 白桃缶 |
| 19 | 水 | スパゲティミートソース コンソメスープ フロッコリーサラダ フルーツ | スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・にんにく・トマトピューレ・ケチャップ ほうれん草・人参 フロッコリー・人参 フルーツ | 牛乳 ツナおやき(軟飯) | 牛乳 米・ツナ |
| 20 | 木 | 軟飯 豚汁 かれいの磯香焼き ひじきのサラダ | 米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長ねぎ かれい・青のり・人参 ひじき・胡瓜・玉ねぎ・コーン・マヨドレ | 牛乳 お好み焼き | 牛乳 小麦粉・長芋 キャベツ・人参 ソース |
| 21 | 金 | 他人丼(軟飯) すまし汁 白菜の胡麻和え フルーツ | 米・豚肉・玉ねぎ・卵・海苔 そうめん・長ねぎ 白菜・えのき・人参・胡麻 フルーツ | 牛乳 芋もち | 牛乳 じゃが芋・片栗粉 海苔 |
| 22 | 土 | にゅうめん 肉じゃが(豚肉) フルーツ | そうめん・鶏肉・玉ねぎ・人参・小松菜 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 フルーツ | 牛乳 枝豆軟飯 | 牛乳 米・枝豆 |
| 23 | 日 | 炒飯(軟飯) 中華スープ 手作り餃子 フルーツ | 米・長ねぎ・焼豚・人参・ピーマン 青梗菜・玉ねぎ 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長ねぎ フルーツ | 牛乳 マカロニナポリタン | 牛乳 マカロニ・人参 玉ねぎ・ピーマン コーン・ケチャップ |
| 24 | 月 | 軟飯 すまし汁 たらの西京焼き たけのこのそぼろ炒め フルーツ | 米 そうめん・長ねぎ たら・いんげん・胡麻 豚挽肉・たけのこ・人参・万能葱 フルーツ | 牛乳 ミニアメリカンドッグ | 牛乳 ホットケーキミックス ウインナー・ケチャップ |
| 25 | 火 | 軟飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 温野菜 | 米 茄子・麩 鶏肉・ケチャップ・ソース・キャベツ ブロッコリー・じゃが芋・人参・マヨドレ | 牛乳 ぶどうゼリー | 牛乳 寒天・ぶどうジュース 白桃缶 クッキー |
| 26 | 水 | 五目うどん 豆腐チャンプルー フルーツ | うどん・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・長ねぎ・糸けり フルーツ | 牛乳 ひじき軟飯 | 牛乳 米・ひじき・油揚げ 人参 |
| 27 | 木 | わかめ軟飯 味噌汁 かれいの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え | 米・わかめごぼりの素 もやし・にら かれい・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ 小松菜・人参・胡麻 | 牛乳 キャラメルおさつ | 牛乳 さつま芋・バター |
| 28 | 金 | 軟飯 コンソメスープ 野菜のそぼろ炒め キャベツとチーズのサラダ フルーツ | 米 白菜・コーン 豚挽肉・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン チーズ・キャベツ・人参 フルーツ | 牛乳 お昼ラスク | 牛乳 麩・バター |
| 29 | 土 | 野菜たっぷりうどん 鶏肉の唐揚げ フルーツ | うどん・豚肉・キャベツ・もやし・人参・干し椎茸・にら・長ねぎ 鶏肉・にんにく・生姜 フルーツ | 牛乳 納豆炒飯(軟飯) | 牛乳 米・納豆・卵 万能ねぎ |
| 30 | 日 | ケチャップライス(軟飯) クリームシチュー いんげんサラダ フルーツ | 米・ツナ・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・シチュールー・グリーンピース いんげん・コーン・マヨドレ フルーツ | 牛乳 きな粉蒸しパン | 牛乳 小麦粉・きな粉 ベーキングパウダー 牛乳 |

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。

*午前おやつは牛乳をご提供致します。

*だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。

*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ゴマ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。

*今月のフルーツは、バナナ・りんご・メロン・オレンジを使用する予定です。



| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|
| 給与栄養量 | 502 | 17.6 | 11.7 |