

# 2019年11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	金	親子丼(軟飯) 味噌汁 いんげんの胡麻和え フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・海苔 わかめ・万能葱 いんげん・えのき・人参・すり胡麻 フルーツ	オレンジゼリー ウエハース	鶏天・オレンジジュース みかん缶 ウエハース
2	土	ナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ 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 もやし・しめじ キャベツ・人参・玉ねぎ フルーツ	牛乳 菜めし軟飯	牛乳 米・菜めしの素
3	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 コーン・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	ぶどうゼリー ウエハース	鶏天・ぶどうジュース 白桃缶 ウエハース
4	月	軟飯 味噌汁 かれのいマヨドレ焼き 野菜豆 フルーツポンチ	米 鮭・鶏さや かれのい・小麦粉・マヨドレ・玉ねぎ・ドライパセリ 大豆水煮・大根・人参・いんげん・刻み昆布 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 セザミクッキー	牛乳 小麦粉・バター 牛乳・いり胡麻
5	火	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 かぶ・玉ねぎ 鶏肉・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 芋もち	牛乳 じゃが芋・片栗粉 海苔
6	水	げんちゃんうどん 竹輪の邊揚げ ヨーグルト	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 ちくわ・青のり・天ぷら粉 ヨーグルト	牛乳 ツナ軟飯	牛乳 米・ツナ
7	木	五目軟飯 味噌汁 さけの玉ねぎソース 茄子の煮浸し フルーツポンチ	米・人参・ごぼう・しめじ・こんにゃく・油揚げ 鮭・長葱 鮭・小麦粉・玉ねぎ 茄子・万能葱 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 ピーチフルーチェ	牛乳 フルーチェ・牛乳
8	金	★お誕生会★ マカロニグラタン 異沢山トマトスープ ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ	マカロニ・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・スキムミルク・チーズ 異沢山トマトスープ ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 卵・牛乳・バター りんご
9	土	焼きうどん じゃが芋とウインナーのステーキ フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・かつお節・青のり ウインナー・じゃが芋・玉ねぎ・ドライパセリ フルーツ	牛乳 おかか軟飯	牛乳 米・かつお節
10	日	三色丼(卵・鮭・青豆)(軟飯) 味噌汁 わかめの和え物 フルーツ	米・卵・鮭・ほうれん草・かつお節 白菜・三つ葉 若芽・胡瓜・人参 フルーツ	牛乳 ぜんべい クッキー	牛乳 ぜんべい クッキー
11	月	軟飯 異沢山汁 たらの磯香焼き 切干大根の煮物 フルーツ	米 豆腐・人参・玉ねぎ・里芋・長葱 たら・青のり 切干大根・油揚げ・人参・いんげん フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ・きな粉
12	火	軟飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 春雨の中巻和え フルーツ	米 小松菜・長葱 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 春雨・人参・胡瓜・いり胡麻 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
13	水	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 ジョア	牛乳 ジョア
14	木	軟飯 すまし汁 かれのいの西京焼き ひじきのサラダ フルーツ	米 そうめん・長葱 かれのい ひじき・胡瓜・玉ねぎ・コーン・マヨドレ フルーツ	牛乳 ウエハース	牛乳 カルピスゼリー カルピス・鶏天 みかん缶 ウエハース
15	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 かぶ・いんげん マカロニ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃが芋

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
16	土	五目うどん かぼちゃのいとこ煮 フルーツ	うどん・鶏肉・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 かぼちゃ・小豆 フルーツ	牛乳 さつま芋軟飯	牛乳 米・さつま芋・いり胡麻
17	日	軟飯 野菜スープ サーモンフライ キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米 しめじ・小松菜・人参 鮭・小麦粉・パン粉・ソース チーズ・キャベツ・胡瓜・コーン フルーツ	牛乳 スイートパンプキンパイ	牛乳 餃子の皮・南瓜・豆乳
18	月	軟飯(軟飯) 中華スープ 手作り餃子 フルーツヨーグルト	米・長葱・焼豚・人参・ピーマン 中華スープ もやし・にら・コーン 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 ヨーグルト・みかん缶	牛乳 ウエハース	牛乳 米・長葱・焼豚・人参・ピーマン もやし・にら・コーン 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ ヨーグルト・みかん缶
19	火	バターロール コンソメスープ 豚肉のチヂミ かぼちゃサラダ フルーツポンチ	バターロール 人参・玉ねぎ 豚肉・小麦粉・玉ねぎ・ケチャップ・りんご・粉チーズ ツナ・南瓜・玉ねぎ・胡瓜・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー スキムミルク・レーズン
20	水	あんかけうどん ブロッコリーとコーンの和え物 フルーツ	うどん・豚肉・白菜・人参・長葱・干し椎茸・片栗粉 ブロッコリー・コーン フルーツ	牛乳 しらす軟飯	牛乳 米・しらす・いり胡麻 万能葱
21	木	ふりかけ軟飯 味噌汁 レバーの唐揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米・かつお節・しらす・いり胡麻 もやし・にら レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 小松菜・人参・いり胡麻 フルーツ	牛乳 ショートブレッド	牛乳 小麦粉・バター
22	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・大豆水煮・玉ねぎ・人参・ピーマン チーズ・キャベツ・人参 フルーツ	牛乳 キャラメルおざつ	牛乳 さつま芋・バター
23	土	にゅうめん 豆腐ちゃんブルー フルーツ	そうめん・鶏肉・玉ねぎ・人参・小松菜 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・長葱・かつお節 フルーツ	牛乳 ひじき軟飯	牛乳 ジョア 米・ひじき・油揚げ 人参
24	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 フルーツポンチ	米・ツナ・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ クリームシチュー 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 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 マフィン	牛乳 ホットケーキミックス バター・卵・牛乳 ジャム
25	月	軟飯 味噌汁 鮭の照焼 茄子とピーマンの炒め煮 フルーツ	米 もやし・万能葱 鮭 茄子・ピーマン・パプリカ 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
26	火	軟飯 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 フルーツ	米 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 カリフラワー・胡瓜・人参 フルーツ	牛乳 シュガートースト	牛乳 食パン・バター
27	水	豚汁うどん 茄子のそぼろあん フルーツ	うどん・豚肉・大根・里芋・人参・干し椎茸 茄子・豚挽肉・片栗粉・グリーンピース フルーツ	牛乳 しらすわかめ軟飯	牛乳 米・しらす・わかめ軟飯の素
28	木	きのこと軟飯 味噌汁 白身魚のバター焼き 切干大根の煮物 フルーツ	米・しめじ・えのき・干し椎茸・人参・三つ葉 油揚げ・玉ねぎ たら・小麦粉・バター・ドライパセリ 切干大根・人参 フルーツ	牛乳 ジョア	牛乳 ジョア
29	金	ピピンパ風丼(軟飯) 春雨スープ 大根の中巻和え フルーツ	米・豚挽肉・もやし・人参・ほうれん草 春雨・青梗菜 大根・胡瓜・トマト フルーツ	牛乳 フライドポテト	牛乳 米・豚挽肉・もやし・人参・ほうれん草 春雨・青梗菜 大根・胡瓜・トマト フルーツ
30	土	野菜たっぷり味噌うどん 鶏肉の唐揚げ フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・干し椎茸・長葱 鶏肉・にんにく・生姜 フルーツ	牛乳 ツナ軟飯	牛乳 米・ツナ・長葱・人参

\*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・味噌・塩・砂糖・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・梨・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

