



2019年12月 離乳食(完了期)予定献立表



日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	日	ドライ軟飯 貝だくさんスープ ブロッコリーサラダ フルーツ	米・バター・鶏肉・玉ねぎ・ミックスペクシブル・マッシュルーム・小豆粉・牛乳・チーズ・ドライパセリ ベーコン・かぶ・人参・白菜 ブロッコリー・人参 フルーツ	黒のりポテト	じゃが芋・青のり
2	月	軟飯 味噌汁 たらの汁ソース風 茄子とピーマンの炒め フルーツ	米 もやし・万能薬 たら・片栗粉・にんにく・生姜・長ねぎ・ケチャップ なす・ピーマン・パプリカ フルーツ	ショートブレッド	小麦粉・バター
3	火	バターロール コンソメスープ 鶏肉のコンクリーム カリフラワーのさやサラダ フルーツ	バターロール キャベツ・コーン 鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・バター・コーン・生クリーム・コーンスターチ カリフラワー・胡瓜・人参 フルーツ	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ウインナー ケチャップ 牛乳
4	水	けんちんうどん ささみの焼豆揚げ ヨーグルト	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 鶏肉・青のり・かぼちゃ ヨーグルト	さつま芋ごはん	米・さつま芋・ごま
5	木	軟飯 味噌汁 かれないのおろし煮 青梗菜の漬物おえ フルーツ	米 麩・もやし かれない・生姜・大根・葱 青梗菜・人参・海苔 フルーツ	セザミクッキー	小麦粉・バター 牛乳・ごま
6	金	豚丼 味噌汁 かぼちゃサラダ フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・生姜・キャベツ わかめ・玉ねぎ かぼちゃ・人参・胡瓜・マヨドレ フルーツ	ぶどうゼリー ウエハース	蜜天・ぶどうジュース 白桃缶 ウエハース フルーツ
7	土	ナポリタン コンソメスープ 大根サラダ 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 大根・胡瓜・人参 フルーツ	ジャムサンド	食パン・イチゴジャム
8	日	五目チャーハン(軟飯) わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ	米・豚肉・卵・玉ねぎ・人参・ピーマン にら・わかめ 豚肉・玉ねぎ・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	さつま芋の甘焼豆腐 さつま芋	さつま芋
9	月	軟飯 すまし汁 針のちゃんちゃん焼き 野菜豆腐 フルーツ	米 豆腐・葱 筈・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・バター 大豆水炊き・大根・人参・刻み昆布 フルーツ	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉
10	火	軟飯 味噌汁 ロックチキン 白菜のツナ和え フルーツポンチ	米 小松菜・えのき 鶏肉・カレー粉・小麦粉・コーンフレーク ツナ・白菜・人参 黄桃・みかん・バナナ・レモン	手作りプリン	牛乳・卵
11	水	あんかけうどん ブロッコリーとツナの炒め ヨーグルト	うどん・豚肉・ごま油・もやし・人参・にら・片栗粉 ブロッコリー・人参・ツナ ヨーグルト	味噌軟飯	米・ごま
12	木	軟飯 味噌汁 かれないの焼焼き風 三色野菜の胡麻和え フルーツ	米 白菜・えのき かれない・小麦粉・片栗粉 もやし・いんげん・人参・ごま フルーツ	ころころ豆乳ドーナツ	ホットケーキミックス 豆乳
13	金	軟飯 コンソメスープ ポトフ キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	米 小松菜・玉ねぎ 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく チーズ・キャベツ・人参 ヨーグルト	セザミトースト	食パン・バター・ごま
14	土	焼きうどん 中華スープ ブロッコリーとツナの中華風 フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・長ねぎ ブロッコリー・人参・ツナ・ごま油 フルーツ	おかか軟飯	米・かつお節
15	日	そぼろ寿司(軟飯) 味噌汁 厚揚げの煮物 フルーツ	米・鶏肉・卵・人参・干し椎茸・海苔 大根・三つ葉 厚揚げ・人参・かぼちゃ・いんげん フルーツ	せんべい クッキー	せんべい クッキー
16	月	軟飯 豚汁 かれないの焼焼き風 ひじきのサラダ フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれない・青のり ひじき・胡瓜・玉ねぎ・コーン・マヨドレ フルーツ	ピーズポテト	じゃが芋・大豆 片栗粉・青のり

*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・魚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・オレンジ・グレープフルーツを使用する予定です。

瑞江わんぱく保育園

曜日	昼食	材料	おやつ	材料	
17	火	ジャムサンド コンソメスープ チキンのケチャップソース マゼドアンサラダ ヨーグルト	食パン・イチゴジャム ほうれん草・しめじ 鶏肉・ケチャップ・レモン果汁 じゃが芋・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ ヨーグルト	チーズクッキー	小麦粉・バター 粉チーズ 牛乳
18	水	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・小麦粉・トマト・ケチャップ 小松菜・人参 キャベツ・玉ねぎ・コーン フルーツ	しらす軟飯	米・しらす 長葱・人参 牛乳
19	木	軟飯 野菜スープ サーモンフライ かぼちゃサラダ フルーツポンチ	米 玉ねぎ・ほうれん草・人参 筈・小麦粉・パン粉・ソース かぼちゃ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツポンチ 黄桃・みかん・バナナ・レモン	人参ゼリー ウエハース	オレンジジュース・人参 蜜天・みかん ウエハース 牛乳
20	金	ハヤシライス(軟飯) コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツ	米・豚肉・にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・小豆粉・バター・ケチャップ・トマトビュレ・ソース・グリーンピース 白菜・玉ねぎ ツナ・もやし・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ	お好み焼き	小麦粉・農手・キャベツ 人参・コーン・ソース ケチャップ・かつお節 青のり 牛乳
21	土	にゅうめん 肉じゃが フルーツ	そうめん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 フルーツ	ツナ軟飯	米・ツナ 牛乳
22	日	炒飯 中華スープ 手作り春巻き フルーツ	米・長葱・豚肉・人参・ピーマン 青梗菜・玉ねぎ 春巻きの皮・豚肉・春葱・玉ねぎ・たけのこ・人参・にら・干し椎茸・片栗粉 フルーツ	マカロニボナリタン	マカロニ 人参・ピーマン・玉ねぎ コーン・ケチャップ 牛乳
23	月	軟飯 ジュリアンスープ かれないのカレーソテー ポトフ フルーツポンチ	米 じゃが芋・絹さや かれない・カレー粉・小麦粉 ポトフ ほうれん草・玉ねぎ・コーン 黄桃・みかん・バナナ・レモン	きな粉蒸しパン	小麦粉・スキムミルク きな粉・牛乳 ベーキングパウダー 牛乳
24	火	五目うどん 豆腐チャンプル ヨーグルト	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・長葱・かつお節 ヨーグルト	しらす菜めし軟飯	米・しらす・菜めしの煎 牛乳
25	水	★クリスマス★ ピザ(軟飯) ハンバーグデミグラス 白煮サラダ フルーツ盛り合わせ	米・ツナ・人参・玉ねぎ・バター・パセリ 豚肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・マッシュルーム・デミグラスソース・ブロッコリー おから・ベーコン・レタス・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ オレンジ・バナナ・りんご	クリスマスケーキ	ロールケーキ・いちご ホイップ 牛乳
26	木	わかめ軟飯 味噌汁 さんまの竜田揚げ 小松菜のお浸し フルーツ	米・わかめ もやし・にら さんま・生姜・片栗粉・小麦粉 小松菜・人参 フルーツ	キャラメルおさつ	さつま芋・バター 牛乳
27	金	軟飯 コンソメスープ ポトフ 大根サラダ フルーツ	米 白菜・玉ねぎ 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく ツナ・大根・胡瓜・ごま油・ごま フルーツ	ボンデケーキ	白玉粉・チーズ・牛乳 牛乳
28	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・玉ねぎ・人参・にら・干し椎茸・長葱・ごま油 鶏肉・にんにく・生姜・小麦粉・片栗粉 フルーツ	ジュージー	米・豚肉・ごぼう 人参 牛乳
29	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・ウインナー・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・シチューミックス・グリーンピース ツナ・いんげん・玉ねぎ・コーン・マヨドレ フルーツ	きな粉ボール	ホットケーキミックス きな粉・牛乳 スキムミルク・バター 牛乳
30	月	軟飯 味噌汁 たらの香味揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米 もやし・長葱 たら・小麦粉・葱・生姜 小松菜・人参・ごま フルーツ	青のりおろしチーズトースト	食パン・マヨドレ しらす・チーズ 青のり 牛乳
31	火	軟飯 中華スープ 麻婆茄子 トマトの中華和え フルーツ	米 わかめ・しめじ なす・にんにく・生姜・豚肉・長葱・ケチャップ・片栗粉・ごま油 トマト・ごま油 フルーツ	豆乳ホットケーキ	ホットケーキミックス スキムミルク・豆乳 いちごジャム 牛乳

