



# 2020年2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	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・玉葱・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・玉葱 フルーツ	おかか軟飯	米・かつお節
2	日	味噌汁 わかめの和え物 フルーツ	米・卵・鶏挽肉・生姜・ほうれん草・かつお節 麩・玉葱 わかめ・もやし・人参・ごま油 フルーツ	ぶどうゼリー	養天・ぶどうジュース 白桃缶 ウエハース
3	月	★節分★ 軟飯・コンソメスープ 大豆と野菜のそぼろ炒め ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	米・白菜・玉葱 豚挽肉・大豆水煮・玉葱・人参・ピーマン・カレールウ ツナ・ブロッコリー・コーン 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳	牛乳
4	火	バターロール 興沢山トマトスープ マカロニグラタン もやしとコーンのサラダ フルーツ	バターロール なす・玉葱・人参・しめじ・カットトマト・ドライパセリ マカロニ・パセリ・豚肉・玉葱・ミックスベタダ・マッシュルーム・小松菜・牛乳・チーズ・ドライパセリ カニカマ・もやし・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ	牛乳	牛乳
5	水	焼うどん 中華スープ わかめとウインナーのソテー フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・かつお節・青のり もやし・長葱 ウインナー・じゃが芋・玉葱・ドライパセリ フルーツ	いなり寿司(軟飯)	米・油揚げ
6	木	五目軟飯 味噌汁 さけの玉ねぎソース なすの煮浸し フルーツ	米・人参・ごぼう・しめじ・こんにゃく・油揚げ 麩・長葱 さけ・小麦粉・玉葱 なす・万能葱 フルーツ	牛乳	牛乳
7	金	軟飯 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ	米 玉葱・ほうれん草・人参 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース かぼちゃ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	セサミクッキー	米 小麦粉・バター 牛乳・胡麻
8	土	にゅうめん 豆腐チャンプルー ヨーグルト	そうめん・鶏肉・玉葱・人参・小松菜 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・長葱・ごま油・かつお節 ヨーグルト	わかめ軟飯	米・わかめご飯の素
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・玉葱・人参・ピーマン 長葱・わかめ 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	牛乳	牛乳
10	月	軟飯 興沢山汁 だらの磯香焼き 切干大根の煮物 フルーツ	米 豆腐・人参・玉葱・里芋・万能葱 だら・青のり 切干大根・油揚げ・人参・いんげん フルーツ	フライドポテト	じゃが芋
11	火	軟飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ ヨーグルト	米 小松菜・長葱 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 春雨・胡瓜・人参・マヨドレ ヨーグルト	牛乳	牛乳
12	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・玉葱・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	牛乳
13	木	軟飯 ずまし汁 かかれの西京焼き ひじきのサラダ フルーツ	米 そうめん・長葱 かかれ ひじき・胡瓜・玉葱・コーン・ごま油 フルーツ	牛乳	牛乳
14	金	豚丼(軟飯) 味噌汁 スパゲティサラダ フルーツ	米・豚肉・玉葱・生姜・キャベツ かぶ・いんげん スパゲティ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳	牛乳
15	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	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。

\*午飯おやつは牛乳をご提供致します。

\*だし汁には、かつお節・鰹魚・煮干しを使用しています。

\*調味料として、醤油・味噌・塩・味噌・サラダ油・ごま油・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・いよかんを使用する予定です。

## 瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
16	日	軟飯 ずまし汁 さげの照焼き 茄子とピーマンの味噌炒め フルーツ	米 もやし・万能葱 さげ なす・ピーマン・パプリカ フルーツ	スイートパンケーキ	餃子の皮・南瓜・豆乳
17	月	★お重三食★ ピラフ(軟飯)・ミネストローネ チキンカツ コーンスローサラダ フルーツ	米・ツナ・人参・玉葱・バター・ドライパセリ・ベーコン・マカロニ・大豆水煮・人参・玉葱・カットトマト 鶏肉・小麦粉・パン粉・ソース・ブロッコリー キャベツ・人参・コーン フルーツ	牛乳	牛乳
18	火	バターロール コンソメスープ 長葱の揚げたて かぼちゃサラダ フルーツポンチ	バターロール コンソメスープ 人参・玉葱 豚肉・小麦粉・玉葱・ケチャップ・りんご・粉チーズ かぼちゃ・玉葱・胡瓜・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳	牛乳
19	水	あんかけうどん ブロッコリーとコーンの和え物 ヨーグルト	うどん・豚肉・生姜・白菜・人参・長葱・干し椎茸・片栗粉 ブロッコリー・コーン・ごま油 ヨーグルト	牛乳	牛乳
20	木	軟飯 味噌汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米 もやし・にら レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 小松菜・人参・胡麻 フルーツ	牛乳	牛乳
21	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 フルーツ	米 白菜・コーン 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 チーズ・キャベツ・人参 フルーツ	牛乳	牛乳
22	土	けんちんうどん ささみの磯辺揚げ フルーツ	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 ささみ・青のり・天ぷら粉 フルーツ	牛乳	牛乳
23	日	ケチャップライス(軟飯) クリームシチュー キャベツサラダ フルーツポンチ	米・ツナ・玉葱・マッシュルーム・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・シチュールー・グリーンピース キャベツ・コーン・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳	牛乳
24	月	軟飯 味噌汁 たらのマヨドレ焼き ほうれん草の胡麻和え フルーツ	米 白菜・えのき たら・小麦粉・マヨドレ・玉葱・ドライパセリ ほうれん草・しめじ・人参・胡麻 フルーツ	牛乳	牛乳
25	火	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーサラダ ヨーグルト	米 アスパラ・玉葱 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース カリフラワー・胡瓜・人参・マヨドレ ヨーグルト	牛乳	牛乳
26	水	軟飯 味噌汁 たらのマヨドレ焼き ほうれん草の胡麻和え フルーツ	米 白菜・えのき たら・小麦粉・マヨドレ・玉葱・ドライパセリ ほうれん草・しめじ・人参・胡麻 フルーツ	牛乳	牛乳
27	木	軟飯 味噌汁 サーモンフライ キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米 小松菜・しめじ さけ・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	牛乳
28	金	ピビンバ(軟飯) 春雨スープ 春雨 大根の中華和え フルーツ	米・豚挽肉・もやし・人参・ほうれん草・ごま油 春雨 春雨・青梗菜 大根・胡瓜・ごま油・トマト フルーツ	牛乳	牛乳
29	土	豚汁うどん かぶのそぼろあん フルーツ	うどん・豚肉・大根・里芋・人参・干し椎茸 かぶ・鶏挽肉・片栗粉・グリーンピース フルーツ	牛乳	牛乳

	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

