



2020年3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	日	ドライア(軟飯) 具沢山スープ ブロッコリーサラダ フルーツ	米・バター・鶏肉・玉葱・ミックスベジタブル・マッシュルーム・小豆蔻・牛乳・チーズ・ドライバセリ ベーコン・かぶ・人参・白菜 ブロッコリー・人参 フルーツ	青のりポテト	じゃが芋・青のり
2	月	軟飯 味噌汁 だらのチリソース風 手子とピーマンの炒め物 フルーツ	米 もやし・万能葱 だら・片栗粉・にんにく・生姜・長葱・ケチャップ なす・ピーマン・パプリカ フルーツ	チーズスティック	食パン・バター・粉チーズ
3	火	★ひなまつり★ ちろし寿司(軟飯) 若竹汁 鶏肉のコンマヨ焼き 菜の花のわかめ和え・フルーツ	米・ちらしずしの素・鰯系卵・海苔・桜でんぶ・いんげん わかめ・菊 鶏肉・小麦粉・マヨドレ・コーン・ドライバセリ 菜の花・人参・かつお節・フルーツ	ひなまつり三色ゼリー	ゼリーの素(青りんご・いちご) 牛乳・寒天 ひなあられ
4	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 ささみ・青のり・天ぷら粉・南瓜 ヨーグルト	いなり寿司(軟飯)	米・海苔
5	木	わかめ軟飯 味噌汁 かれないのおろし煮 春雨サラダ フルーツポンチ	米・わかめ軟飯の素 もやし・庄内鮭 かれない・生姜・大根・万能葱 春雨・胡瓜・人参・ごま油 黄桃缶・りんご缶・バナナ・レモン果汁	セザミクッキー	小麦粉・バター・牛乳 胡麻
6	金	パボリタン コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	パボリタン・ウイナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ もやし・しめじ 大根・胡瓜・人参 フルーツ	ショア おほか軟飯	ショア 米・かつお節
7	土	三杯酢・魚・ほうれん草(味噌) 味噌汁 カリフラワーのサラダ フルーツポンチ	米・鶏・鶏挽肉・生姜・ほうれん草・かつお節 豆腐・玉葱 カリフラワー・胡瓜・人参 黄桃缶・りんご缶・バナナ・レモン果汁	ジャムサンド	食パン・ジャム
8	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・鶏卵・卵・玉葱・人参・ピーマン にら・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	いちごフルーチェ	フルーチェ・牛乳
9	月	青菜軟飯 野菜スープ サーモンフライ ひじきの煮物 フルーツポンチ	米・葉巻の素 玉葱・小松菜・人参 鮭・小麦粉・パン粉・ソース 大豆水煮・ひじき・人参・干し椎茸・いんげん 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉
10	火	親子丼(軟飯) 味噌汁 切干大根の煮物 フルーツ	米・鶏肉・玉葱・卵・海苔 ほうれん草・しめじ 切干大根・油揚げ・人参・いんげん フルーツ	レーズンクッキー	小麦粉・レーズン ベーキングパウダー バター・牛乳
11	水	あんかけうどん ブロッコリーとツナのサラダ 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	ショア 味噌軟飯	ショア 米・胡麻
12	木	ジャムサンド コーンポタージュ かぶサラダ フルーツ	食パン・ジャム 玉葱・牛乳・クリームコーン缶・コーン・コンスターチ・ドライバセリ かぶ・人参 フルーツ	ツナ炒飯(軟飯)	米・ツナ・長葱・人参
13	金	軟飯 中巻スープ チャプチェ トマトの中巻和え フルーツ	米 わかめ・しめじ 豚肉・生姜・人参・菊・玉葱・にら・春雨・干し椎茸・ごま油 トマト・ごま油 フルーツ	セザミトースト	食パン・バター・胡麻
14	土	にゅうめん 肉じゃが フルーツ	そうめん・鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草 豚肉・玉葱・人参・じゃが芋 フルーツ	青菜軟飯	米・葉巻の素
15	日	そぼろ寿司(軟飯) 味噌汁 厚揚げの煮物 フルーツ	米・鶏挽肉・卵・人参・干し椎茸・海苔 大根・三つ葉 厚揚げ・人参・南瓜・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 だらの磯辺揚げ 視察の炒り煮 フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・聖手・長葱 たら・青のり ごぼう・菊・干し椎茸・人参 フルーツ	ビーンズポテト	じゃが芋・大豆水煮 片栗粉・ドライバセリ

*材料の人持状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く事がございます。
*午前おやつは牛乳をご提供致します。
*だしには、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・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・グレープフルーツを使用する予定です。

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
17	火	鷹とたまごの炒飯(軟飯) 中華スープ 白菜のツナ和え フルーツポンチ	米・卵・鶏挽肉・玉葱・万能葱 小松菜・えのき ツナ・白菜・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	チーズクッキー	小麦粉・バター・粉チーズ
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 ヨーグルト	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・小豆蔻・カットトマト・ケチャップ コンソメスープ キャベツ・玉葱・コーン ヨーグルト	しらす軟飯	米・しらす・胡麻 万能葱
19	木	軟飯 すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き 野菜豆 フルーツ	米 豆腐・万能葱 鮭・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・バター 大豆水煮・大根・人参・いんげん フルーツ	人参ゼリー	オレンジジュース・人参 寒天・みかん缶 ウエハース
20	金	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ	米 小松菜・玉葱 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース・人参 ツナ・じゃが芋・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	★梅分の日★ ぼたもち(軟飯)	もち米・きな粉 胡麻
21	土	★リクエストメニュー★ わかめ軟飯・ツナ・ア 鶏肉の唐揚げ ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ盛り合わせ	米・わかめ軟飯の素・大根・絹さや 鶏肉・にんにく・生姜・小麦粉・片栗粉 ツナ・ブロッコリー・コーン いちご・バナナ	ショア プリン	牛乳・パニエッセンス 卵
22	日	炒飯(軟飯) 中華スープ 手作り春巻き フルーツ	米・長葱・炒飯・人参・ピーマン 青梗菜・玉葱 春巻きの皮・豚挽肉・春雨・玉葱・菊・人参・にら・干し椎茸・片栗粉 フルーツ	マカロニポタージュ	マカロニ・人参・玉葱 ピーマン・コーン ケチャップ
23	月	軟飯 ジュリアンスープ かれないのソテー ポパイソテー フルーツポンチ	米 もやし・人参・絹さや かれない・小麦粉 ほうれん草・玉葱・コーン 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	フライドポテト	じゃが芋
24	火	豚丼(軟飯) 味噌汁 ブロッコリーのサラダ フルーツ	米・豚肉・玉葱・生姜・キャベツ 小松菜・花巻 ブロッコリー・人参・ツナ・ごま油 フルーツ	りんごの包み焼き	牛乳 りんご
25	水	子ぎつねうどん 豆腐チャンプルー フルーツ	うどん・鶏挽肉・人参・ほうれん草 豆腐・豚肉・ピーマン・人参・長葱・ごま油・かつお節 フルーツ	しらすわかめ軟飯	米・しらす・わかめ軟飯の素
26	木	軟飯 味噌汁 レバーの電田揚げ キャベツのお浸し フルーツ	米 もやし・にら レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 キャベツ・人参 フルーツ	きな粉蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー きな粉
27	金	バターロール コンソメスープ 鶏肉のコンクリューム風 カリフラワー・胡瓜・人参 フルーツポンチ	バターロール キャベツ・コーン 鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・バター・クリームコーン缶・生クリーム・コンスターチ カリフラワー・胡瓜・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	ショア いなり寿司(軟飯)	ショア 米・油揚げ
28	土	野菜たっぷりうどん 鶏肉の唐揚げ ヨーグルト	うどん・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・にら・長葱・ごま油 鶏肉・にんにく・生姜・小麦粉・片栗粉 ヨーグルト	牛乳	牛乳 ツナ軟飯
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・ベーコン・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 ツナ・いんげん・玉葱・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・スキムミルク バター・牛乳
30	月	軟飯 味噌汁 さわらの香味揚げ ほうれん草の胡麻和え フルーツ	米 もやし・長葱 さわら・小麦粉・万能葱・生姜 ほうれん草・人参・胡麻 フルーツ	牛乳	牛乳 豆乳ホットケーキ
31	火	軟飯 コンソメスープ ポトフ トマトとブロッコリーのサラダ フルーツ	米 白菜・玉葱 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく トマト・ブロッコリー・玉葱 フルーツ	牛乳	牛乳 食パン・マヨドレ しらす・粉チーズ 青のり



	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]
給与栄養量	502	17.8	11.7