



2020年6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	月	軟飯 味噌汁 さけの照り焼き 加子とピーマンの炒め物 フルーツ	米 もやし・万能葱 加子・ピーマン フルーツ	手作り肉まん	小麦粉・ベーキングパウダー 豚挽肉・ごま油 菊・長葱・干し椎茸 片栗粉
2	火	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ シルバーサラダ フルーツ	米 アスパラ・カリフラワー 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース 春雨・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	麦茶 フライドポテト	麦茶 じゃが芋
3	水	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・長葱・ごま油 鶏肉・生姜・にんにく フルーツ	麦茶 納豆炒飯(軟飯)	麦茶 米・納豆・人参 万能葱
4	木	青菜軟飯 味噌汁 たらふライ アスパラの磯巻和え フルーツ	米・青菜の葉 ほうれん草・玉葱 たら・小麦粉・パン粉・ソース アスパラ・人参・海苔 フルーツ	麦茶 豆乳プリン いちごソース	麦茶 豆乳・ゼラチン いちごジャム
5	金	ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・ウィンナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ ほうれん草・コーン ブロッコリー・人参 フルーツ	麦茶 ジュシー(軟飯)	麦茶 米・豚肉・ごぼう 人参
6	土	豚丼(軟飯) 味噌汁 ひじきのサラダ フルーツ	米・豚肉・玉葱・生姜・キャベツ わかめ・白菜 ひじき・胡瓜・玉葱・人参・マヨドレ フルーツ	麦茶 コーン蒸しパン	麦茶 小麦粉・ベーキングパウダー コーン
7	日	かやく軟飯 味噌汁 たらの玉葱ソース 野菜豆 フルーツ	米・人参・牛蒡・しめじ・こんにゃく・油揚げ 鮭・鯖さや たら・小麦粉・玉葱 大豆・いんげん・人参・大根 フルーツ	麦茶 いもちもち	麦茶 じゃが芋・片栗粉 海苔
8	月	五目炒飯(軟飯) 春雨スープ 焼売 フルーツ	米・焼豚・コーン・玉葱・人参・ピーマン 春雨・にら 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	麦茶 マカロニきな粉	麦茶 マカロニ・きな粉
9	火	軟飯 味噌汁 鶏肉の海苔塩漬揚げ 白菜のツナ和え フルーツ	米 小松菜・長葱 鶏肉・にんにく・青のり・片栗粉・小麦粉 ツナ・白菜・人参 フルーツ	麦茶 スイートパンプキン	麦茶 南瓜・豆乳
10	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 南瓜・鶏挽肉・片栗粉・グリーンピース フルーツ	麦茶 いなりの寿司(軟飯)	麦茶 米・油揚げ
11	木	軟飯 味噌汁 さけのマヨドレ焼き ひじきの煮物 フルーツ	米 小松菜・長葱 さけ・小麦粉・マヨドレ・玉葱・ドライパセリ 大豆・ひじき・人参・干し椎茸・鯖さや フルーツ	麦茶 さつま芋茶巾	麦茶 さつま芋
12	金	軟飯 コンソメスープ ポトフ スパゲティサラダ フルーツ	米 キャベツ・玉葱 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく スパゲティ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	麦茶 ぶどうゼリー	麦茶 青天・ぶどうジュース 白桃缶 せんべい
13	土	焼きうどん 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・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ソース・青のり わかめ・長葱 ブロッコリー・人参・ツナ フルーツ	麦茶 おなか軟飯	麦茶 米・かつお節
14	日	ピビンパ(軟飯) 春雨スープ 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・青梗菜 大根・胡瓜・ごま油・トマト フルーツ	麦茶 スノーボールクッキー	麦茶 小麦粉・片栗粉 粉砂糖
15	月	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	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 フルーツ	麦茶 ひじき軟飯	麦茶 米・ひじき・油揚げ 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。
 * だしには、かつお節・昆布・鰹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・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。

瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
16	火	軟飯 野菜スープ サーモンフライ アスパラサラダ フルーツ	米 玉葱・ほうれん草・人参 さけ・小麦粉・パン粉・ソース コーン・アスパラ・カリフラワー フルーツ	麦茶 豆蒸しパン	麦茶 小麦粉・ベーキングパウダー 金時豆
17	水	にゅうめん 肉じゃが フルーツ	そうめん・鶏肉・玉葱・人参・小松菜 豚肉・玉葱・人参・じゃが芋 フルーツ	麦茶 ツナ軟飯	麦茶 米・ツナ
18	木	軟飯 豚汁 かれの磯香焼き もやしとコーンのサラダ フルーツポンチ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれのい、青のり ツナ・もやし・胡瓜・コーン・ごま油 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	麦茶 ココロ豆乳ドーナツ	麦茶 ホットケーキミックス 豆乳
19	金	ピラフ(軟飯) 肉のチキンスープ 肉のチキンスープ 肉のチキンスープ フルーツ	米・ツナ・人参・玉葱・ドライパセリ 豚挽肉・玉葱・パン粉・豆乳・片栗粉・ケチャップ・ソース・ブロッコリー もやし・じゃが芋・人参・マヨドレ フルーツ	麦茶 ピーチケーキ	麦茶 ホットケーキミックス 白桃缶・粉砂糖
20	土	鶏肉の照焼(軟飯) 味噌汁 白菜の胡麻和え フルーツ	米・鶏肉・玉葱・生姜・海苔・キャベツ わかめ・玉葱 白菜・えのき・人参・胡麻 フルーツ	麦茶 お好み焼き	麦茶 小麦粉・長葱・キャベツ 人参・コーン・ソース ケチャップ・かつお節 青のり
21	日	軟飯 ずまし汁 さけの西京焼き ゆのそぼろあん フルーツ	米 そうめん・長葱 さけ 豚挽肉・菊・人参・片栗粉・万能葱 フルーツ	麦茶 フライドかぼちゃ	麦茶 かぼちゃ
22	月	炒飯(軟飯) 中華スープ 餃子 フルーツ	米・長葱・焼豚・人参・ピーマン 青梗菜・玉葱 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ	麦茶 ミニアメリカンドッグ	麦茶 ホットケーキミックス ウィンナー・ケチャップ
23	火	軟飯 味噌汁 南瓜コロッケ 春雨の和え物 フルーツ	米 茄子・鮭 南瓜・豚挽肉・玉葱・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース 春雨・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	麦茶 人参蒸しパン	麦茶 小麦粉・ベーキングパウダー 人参
24	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・生姜・片栗粉・胡瓜 青梗菜・玉葱 フロッコリー・人参・ツナ フルーツ	麦茶 いなりの寿司(軟飯)	麦茶 米・油揚げ
25	木	わかめ軟飯 味噌汁 かれの磯香焼き 白菜の胡麻和え フルーツ	米・わかめ軟飯の葉 もやし・にら かれのい、生姜・片栗粉・小麦粉 白菜・人参・胡麻 フルーツ	麦茶 スバグティナポリタン	麦茶 スバグティ・人参 玉葱・ピーマン コーン・ケチャップ
26	金	軟飯 コンソメスープ 野菜のそぼろ炒め キャベツのサラダ フルーツポンチ	米 白菜・コーン 豚挽肉・大豆水漬、「玉葱・人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	麦茶 薄のりポテト	麦茶 じゃが芋・青のり
27	土	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・小松菜・人参・長葱・ごま油・かつお節 フルーツ	麦茶 枝豆軟飯	麦茶 米・枝豆
28	日	軟飯 コンソメスープ たらふりッた さつま芋サラダ フルーツ	米 もやし・キャベツ たら・小麦粉・ベーキングパウダー・ソース さつま芋・胡瓜・玉葱・マヨドレ フルーツ	麦茶 焼きビーフン	麦茶 ビーフン・豚挽肉 玉葱・人参・小松菜
29	月	ケチャップライス クリームシチュー いんげんサラダ フルーツ	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 いんげん・コーン・マヨドレ フルーツ	麦茶 りんごゼリー	麦茶 青天・りんごジュース りんご缶 せんべい
30	火	軟飯 中華スープ 麻婆加子 トマトの中華和え フルーツ	米 青梗菜・長葱 加子・にんにく・生姜・豚挽肉・長葱・ケチャップ・片栗粉・ごま油 トマト・ごま油 フルーツ	麦茶 いもちもち	麦茶 じゃが芋・片栗粉 海苔

	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

