



# 2022年9月 離乳食(完了期)予定献立表



タムスわんぱく保育園瑞江

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	木	軟飯 味噌汁 ポテトコロッケ 青菜の磯香和え フルーツヨーグルト	米 麩、長葱 じゃが芋、豚挽肉、玉葱、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース 青菜の磯香和え ヨーグルト、みかん缶	コーン軟飯	米、コーン
2	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 小松菜、玉葱 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 チーズ、キャベツ、人参 フルーツ	マカロニきなこ	マカロニ、きな粉
3	土	げんちゃんうどん ささみの磯揚げ もやし胡麻和え 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、小麦粉 もやし、わかめ、人参、ごま フルーツ	わかめ軟飯	米、わかめごはんの素
5	月	軟飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 小松菜のお浸し フルーツポンチ	米 ごぼう、えのき 赤魚、生姜、大根、万能葱 小松菜、人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ころころ豆乳ドーナツ	ホットケーキミックス スキムミルク、豆乳
6	火	バターロール コンソメスープ お豆腐ナゲット 白菜のツナ和え フルーツヨーグルト	バターロール ほうれん草、人参 鶏挽肉、豆腐、マヨドレ、小麦粉、ソース ツナ、白菜、人参 ヨーグルト、みかん缶	炒飯(軟飯)	米、豚挽肉、長葱 人参
7	水	軟飯 ずまし汁 豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 フルーツ	米 しめじ、わかめ、長葱 豚肉、玉葱、人参、生姜、片栗粉、ごま油、ピーマン 春雨、胡瓜、ハム、ごま フルーツ	セサミクッキー	小麦粉、バター 牛乳、ごま
8	木	ナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ ヨーグルト	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 ヨーグルト	いなり寿司(軟飯)	米、油揚げ
9	金	★十五夜★ キャロットライス(軟飯) かぼちゃのクリームシチュー うさぎのポテトサラダ フルーツポンチ	米、人参、バター 鶏肉、南瓜、玉葱、人参、シチュールウ、グリーンピース じゃが芋、マヨドレ、胡瓜、パプリカ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	★十五夜★ お月見スイートポテト	さつま芋、バター 生クリーム、卵
10	土	野菜たっぷりうどん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの中華和え フルーツ	うどん、豚肉、キャベツ、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 胡瓜、大根、ごま油 フルーツ	ひじき軟飯	米、ひじき、油揚げ 人参
12	月	軟飯 コンソメスープ ポトフ 大根サラダ ヨーグルト	米 もやし、しめじ 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参 大根、胡瓜、コーン、ごま油、胡麻	マドレーヌ	卵、小麦粉、バター ベーキングパウダー スキムミルク
13	火	さつま芋軟飯 味噌汁 レバーの竜田揚げ 温野菜 フルーツポンチ	米、さつま芋、ごま なす、かぶの葉 鶏レバー、生姜、片栗粉、小麦粉 ブロッコリー、じゃが芋、人参、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	カルピスゼリー	カルピス、寒天 みかん缶
14	水	焼きうどん 中華スープ れんこんサラダ 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 もやし、長葱 ひじき、れんこん、枝豆、コーン、マヨドレ フルーツ	おかかチーズ軟飯	米、かつお節、チーズ

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
15	木	軟飯 野菜スープ 白身魚フライ キャベツサラダ フルーツ	米 玉葱、ほうれん草、人参 たら、小麦粉、パン粉、ソース キャベツ、人参、コーン フルーツ	きな粉蒸しパン	小麦粉、スキムミルク ベーキングパウダー きな粉
16	金	五目炒飯(軟飯) わかめスープ 手作りシューマイ フルーツヨーグルト	米、卵、鶏胸肉、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 ヨーグルト、みかん缶	シュガートースト	食パン、バター
17	土	スパゲティミートソース 大根とコーンのサラダ フルーツ	スパゲティ、豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ 大根、枝豆、コーン フルーツ	味噌軟飯	米、胡麻
20	火	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 フルーツポンチ	米、豚肉、生姜、にんにく、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、グリーンピース キャベツ、人参 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	フライドポテト	じゃが芋
21	水	五目うどん 豆腐チャンプルー 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、ごま油、かつお節 ヨーグルト	おはぎ(きな粉・胡麻) (軟飯)	米、きな粉、胡麻
22	木	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ きのこ野菜のソテー フルーツ	米 大根、かぼちゃ 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、ケチャップ、ソース しめじ、えのき、ハム、パプリカ、ブロッコリー、バター フルーツ	手作りプリン	牛乳、バニラエッセンス 卵
24	土	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 わかめ、玉葱 スパゲティ、胡瓜、人参、マヨドレ フルーツ	いちごゼリー	ゼリーの素、りんご缶
26	月	★♪お誕生会♪★ きのこピラフ(軟飯) コンソメスープ 鶏肉ののり塩から揚げ マカロニサラダ・フルーツ	米、しめじ、えのき、玉葱、コーン、バター、ドライパセリ 白菜、人参 鶏肉、にんにく、青のり、片栗粉 マカロニ、胡瓜、人参、マヨドレ・フルーツ	バナナパウンドケーキ	ホットケーキミックス スキムミルク、バナナ
27	火	ピピンバ風丼(軟飯) 春雨スープ かぶの中華和え ヨーグルト	米、豚挽肉、もやし、人参、ほうれん草、ごま油 春雨、わかめ かぶ、かぶの葉、パプリカ、ごま油 ヨーグルト	きな粉ボール	ホットケーキミックス きな粉、バター、牛乳
28	水	豚肉と野菜のうどん 里芋の煮物 フルーツヨーグルト	うどん、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース 里芋の煮物 人参 ヨーグルト、みかん缶	いなり寿司(軟飯)	米、油揚げ
29	木	軟飯 味噌汁 白身魚の香味揚げ なすのそぼろ炒め フルーツ	米 もやし、長葱 たら、小麦粉、万能葱、生姜 鶏挽肉、茄子、ピーマン フルーツ	ジョア	ジョア
30	金	ツナときのこの和風スパゲティ コンソメスープ キャベツのフレンチサラダ フルーツポンチ	スパゲティ、ツナ、玉葱、人参、しめじ、えのき、ほうれん草、のり さつま芋、絹さや キャベツ、きゅうり、人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	チーズマフィン	ホットケーキミックス 牛乳、チーズ

\*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を調整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、上白糖、塩、味噌、サラダ油、ごま油、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。

