



2022年10月 離乳食(完了期)予定献立表



日	曜日	曜	朝食	材料	おやつ	材料
1	土	牛乳	中華丼(軟飯) 春雨スープ もやしと胡瓜の和え物 フルーツ	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、片栗粉、ごま油 青梗菜、春雨 もやし、胡瓜、人参、ごま油 フルーツ	りんごゼリー	ゼリーの素、りんご缶
3	月	牛乳	軟飯 味噌汁 たらふりッター 白菜のおかか和え フルーツ	米 ごぼう、玉葱 たら、ベーキングパウダー、小麦粉、ソース 白菜、人参、かつお節 フルーツ	ピーチフルーチェ	フルーチェ、牛乳
4	火	牛乳	バターロール コンソメスープ ミートボールのトマト煮込み マカロニサラダ フルーツポンチ	バターロール 人参、玉葱 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、マッシュルーム、にんにく、トマトソース、ケチャップ マカロニ、胡瓜、人参、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ツナ炒飯(軟飯)	米、ツナ、長葱、人参
5	水	牛乳	子ぎつねうどん 豆腐チャンプル フルーツ	うどん、油揚げ、人参、小松菜 豆腐、豚肉、ピーマン、人参、長葱、ごま油、かつお節 フルーツ	さけ軟飯	米、さけ、胡麻
6	木	牛乳	軟飯 ポトフ コンソメスープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	米 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参 白菜、玉葱 ツナ、春雨、胡瓜、人参、ごま油 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	りんごの包み焼き	餃子の皮、りんご レモン果汁
7	金	牛乳	ゆかり軟飯 味噌汁 レバーの竜田揚げ ひじきとツナの煮物 フルーツポンチ	米、ゆかり 油揚げ、大根 鶏レバー、生姜、片栗粉、小麦粉 ひじき、人参、ツナ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	コーンフレッククッキー	バター、牛乳、レーズン 小麦粉、コーンフレーク
8	土	牛乳	醤油うどん 手作り餃子 白菜のナムル フルーツ	うどん、豚肉、もやし、青梗菜、人参、ごま油 餃子の皮、豚挽肉、キャベツ、長葱 白菜、人参、ごま油、ごま フルーツ	わかめ軟飯	米、わかめご飯の素
11	火	牛乳	三色丼(卵、鶏、青菜)(軟飯) 味噌汁 若芽とコーンの和え物 ヨーグルト	米、卵、豚挽肉、ほうれん草、かつお節 麩、玉葱 わかめ、胡瓜、コーン、ごま油 ヨーグルト	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
12	水	牛乳	スパゲティミートソース コンソメスープ かぼちゃのミルク煮 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、ピーマン 小松菜、人参 南瓜、牛乳 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	いなり寿司(軟飯)	米、油揚げ
13	木	牛乳	軟飯 味噌汁 茹で豚の胡麻だれ 白菜のツナ和え フルーツ	米 青梗菜、えのき 豚肉、ごま、片栗粉 ツナ、白菜、人参 フルーツ	きな粉クリームサンド	食パン、きな粉、牛乳
14	金	牛乳	軟飯 味噌汁 さけのフライ 根菜サラダ フルーツ	米 麩、玉葱 さけ、小麦粉、パン粉、ソース れんこん、コーン、胡瓜、ごま、マヨドレ フルーツ	芋もち	じゃが芋、スキムミルク 片栗粉、海苔
15	土	牛乳	野菜うどん もやしの中華和え フルーツ	うどん、豚肉、大根、人参、干し椎茸、ほうれん草 もやし、わかめ、人参、ごま油、ごま フルーツ	ひじき軟飯	米、ひじき、油揚げ 人参
17	月	牛乳	軟飯 味噌汁 ポテトコロッケ スナッフえんどうのソテー フルーツ	米 白菜、絹さや じゃが芋、豚挽肉、玉葱、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース スナッフえんどう、人参 フルーツ	手作りプリン	牛乳、バニラエッセンス 卵

*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・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・柿を使用する予定です。

*今月のカミカミメニューは、14日 根菜サラダ です。

タムスわんぱく保育園瑞江

日	曜日	曜	朝食	材料	おやつ	材料
18	火	牛乳	パン コンソメスープ ハンバーグ 切干大根のサラダ ヨーグルト	食パン、いちごジャム じゃが芋、コーン 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、ケチャップ、ソース 切干大根、きゅうり、ハム、人参、ごま油 ヨーグルト	しらす軟飯(軟飯)	米、しらす、長葱、人参
19	水	牛乳	焼きうどん 中華スープ 白菜の中華和え フルーツポンチ	うどん、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、ソース、青のり 青梗菜、玉葱 白菜、人参、ツナ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	おおかちチーズ軟飯	米、かつお節、チーズ
20	木	牛乳	かやくごはん(軟飯) 味噌汁 揚げ出し豆腐 三色サラダ フルーツ	米、人参、ごぼう、しめじ、こんにゃく、油揚げ 長葱、小松菜 豆腐、片栗粉、大根、万能葱 もやし、胡瓜、パプリカ フルーツ	セサミトースト	食パン、バター、ごま
21	金	牛乳	軟飯 ポトフ コンソメスープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	米 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 白菜、玉葱 ツナ、大根、コーン、人参、ごま油、ごま ヨーグルト、みかん缶	マカロニきなこ	マカロニ、きな粉
22	土	牛乳	肉うどん キャベツサラダ フルーツ	うどん、豚肉、玉葱、干し椎茸、麩、小松菜 キャベツ、人参 フルーツ	五平もち(軟飯)	米、ごま
24	月	牛乳	軟飯 豚汁 かわいいの蒲焼き風 置の和風ソテー フルーツポンチ	米 豚肉、豆腐、人参、大根、里芋、長葱 かわいい、小麦粉、片栗粉 舞茸、しめじ、えりんぎ、玉葱、ピーマン、パプリカ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	マシュマロおこし	コーンフレーク、バター マシュマロ
25	火	牛乳	★お誕生会★ ピラフ(軟飯) ミネストローネ 鶏肉の唐揚げ ホイップクリーム	米、ツナ、人参、玉葱、ドライパセリ マカロニ、玉葱、人参、トマト、ドライパセリ 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉 プロッコリー、マヨドレ・フルーツ	せつぎのモンブランケーキ	ホットケーキミックス、スキムミルク 牛乳、卵、バター、さつまい ホイップクリーム
26	水	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 ヨーグルト	米 茄子、絹さや 豚肉、玉葱、生姜 大根、人参、油揚げ ヨーグルト	焼きビーフン	ビーフン、豚挽肉、玉葱 人参、小松菜
27	木	牛乳	麻婆豆腐丼(軟飯) 卵スープ ナムル フルーツポンチ	米、麦、豆腐、にんにく、生姜、豚挽肉、長葱、ケチャップ、片栗粉、ごま油 卵、にら、片栗粉 もやし、胡瓜、ごま油、ごま 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	人参きな粉ドーナツ	ホットケーキミックス スキムミルク、豆乳 人参、きなこ
28	金	牛乳	さけのクリームスパゲティ コンソメスープ ひじきサラダ フルーツヨーグルト	スパゲティ、さけ、玉葱、ほうれん草、マッシュルーム、バター、小麦粉、牛乳 白菜、人参 ひじき、胡瓜、コーン、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	いなり寿司(軟飯)	米、油揚げ
29	土	牛乳	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、コーン、玉葱、人参、ピーマン キャベツ、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	いちごゼリー	ゼリーの素、りんご缶
31	月	牛乳	★ハロウィーン★ 軟飯・コンソメスープ かぼちゃコロッケ キャベツサラダ フルーツ	米・もやし、小松菜 南瓜、豚挽肉、玉葱、スキムミルク、小麦粉、パン粉、ソース キャベツ、紫キャベツ、玉葱、コーン フルーツ	パンピングクッキー	南瓜、牛乳、バター ホットケーキミックス

