

# 令和2年 10月 離乳食(完了期) 献立表

むさしの森保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	茶飯 かじきの味噌漬け焼き かぼちゃ煮 けんちん汁	きな粉おはぎ 麦茶	米、さといも、砂糖、 三温糖、油	かじき、木綿豆腐、き な粉、米みそ	かぼちゃ、りんご、だい こん、にんじん、ねぎ、干 しいたけ、しょうが	せんべい 麦茶	17	土						
2	金	軟飯 豚肉と春雨の炒め物 ほうれん草のナムル 味噌汁	あんまん 牛乳	米、小麦粉、はるさ め、油、三温糖、ごま 油、片栗粉	牛乳、豚肉木綿豆 腐、こしあん、米み そ、白ごま	バナナ、ほうれんそう、も やし、はくさい、ねぎ、に んじん、しょうが、にんに く、カットわかめ	せんべい 麦茶	18	日						
3	土	けんちんうどん さつま芋のレモン煮 ボイルウインナー ジョア	ゆかりおにぎり 麦茶	米、干しうどん、さつま いも、さといも、三温 糖	鶏もも肉、ウインナー	だいこん、にんじん、ね ぎ、レモン果汁	せんべい 麦茶	19	月	軟飯 みそ焼き肉 春雨サラダ ごまかぼちゃ	中華スープ トマトペンネ 牛乳	米、ペンネ、はるさ め、ごま油、油、三温 糖	牛乳、豚肉、豚ひき 肉、ツナ水煮缶、米み そ、すりごま(白)	かぼちゃ、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、きゅうり、ほ うれんそう、にんじん、ね ぎ、チンゲンサイ、しょう が	せんべい 麦茶
4	日							20	火	軟飯 鶏肉の中華ダレかけ キャベツのおかか和え みそ汁	オレンジ	さつまいも、米、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米み そ、かつお節	オレンジ、もやし、キャベ ツ、こまつな、にんじん、 ねぎ、にんにく、しょうが、 カットわかめ、かんでん	せんべい 麦茶
5	月	軟飯 みそ焼き肉 春雨サラダ ごまかぼちゃ	トマトペンネ 牛乳	米、ペンネ、はるさ め、ごま油、油、三温 糖	牛乳、豚肉、豚ひき 肉、ツナ水煮缶、米み そ、すりごま(白)	かぼちゃ、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、きゅうり、ほ うれんそう、にんじん、ね ぎ、チンゲンサイ、しょう が	せんべい 麦茶	21	水	ハマシライス ツナサラダ スープ オレンジ	チーズケーキ 牛乳	米、グラニュー糖、小 麦粉、マヨドレ、油	牛乳、豚肉、クリーム チーズ、木綿豆腐、 生クリーム(乳脂肪)、 卵、ツナ水煮缶、パ ター	たまねぎ、オレンジ、トマ トジュース缶、キャベツ、 きゅうり、レモン果汁、カッ トわかめ	せんべい 麦茶
6	火	軟飯 鶏肉の中華ダレかけ キャベツのおかか和え みそ汁	いもようかん 牛乳	さつまいも、米、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米み そ、かつお節	オレンジ、もやし、キャベ ツ、こまつな、にんじん、 ねぎ、にんにく、しょうが、 カットわかめ、かんでん	せんべい 麦茶	22	木	わかめごはん 鮭のムニエル ごまサラダ 味噌汁	チーズ	米、小麦粉、三温糖、 マヨドレ	牛乳、さけ、木綿豆 腐、プロセスチーズ、 卵、ツナ水煮缶、米み そ、バター、すりごま (白)	きゅうり、りんご、にんじ ん、コーン缶、ねぎ	せんべい 麦茶
7	水	カレーうどん ボイルウインナー ほうれん草の白あえ ジョア	栗おこわ 麦茶	ゆでうどん、米、片栗 粉、三温糖、油	木綿豆腐、ウイン ナー、豚肉、くりの甘 露煮、すりごま(白)、 黒ごま	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、ひじき	せんべい 麦茶	23	金	軟飯 鶏つくねのあんかけ ブロッコリーのじゃこあえ 味噌汁	バナナ	米、食パン、じゃがい も、片栗粉、ごま油、 油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、米み そ、ちりめんじゃこ	バナナ、ブロッコリー、ブ ルーベリージャム、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、カッ トわかめ	せんべい 麦茶
8	木	わかめごはん 鮭のムニエル ごまサラダ 味噌汁	りんご蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、三温糖、 マヨドレ	牛乳、さけ、木綿豆 腐、プロセスチーズ、 卵、ツナ水煮缶、米み そ、バター、すりごま (白)	きゅうり、りんご、にんじ ん、コーン缶、ねぎ	せんべい 麦茶	24	土	鶏肉の照り焼き丼 大根サラダ 味噌汁 ヨーグルト	おおかおにぎり 麦茶	米、片栗粉、ごま油、 三温糖	ヨーグルト、鶏もも肉、 米みそ、かつお節	だいこん、たまねぎ、にん じん、コーン缶、きゅうり、 いんげん、カットわかめ、 しょうが	せんべい 麦茶
9	金	軟飯 鶏つくねのあんかけ ブロッコリーのじゃこあえ 味噌汁	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、じゃがい も、片栗粉、ごま油、 油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、米み そ、ちりめんじゃこ	バナナ、ブロッコリー、ブ ルーベリージャム、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、カッ トわかめ	せんべい 麦茶	25	日						
10	土	鶏肉の照り焼き丼 大根サラダ 味噌汁 ヨーグルト	おおかおにぎり 麦茶	米、片栗粉、ごま油、 三温糖	ヨーグルト、鶏もも肉、 米みそ、かつお節	だいこん、たまねぎ、にん じん、コーン缶、きゅうり、 いんげん、カットわかめ、 しょうが	せんべい 麦茶	26	月	焼きそば さつま芋サラダ ヨーグルト スープ	焼きおにぎり 麦茶	焼きそばめん、米、さ つまいも、マヨドレ、油	ヨーグルト、豚肉	キャベツ、たまねぎ、もや し、にんじん、きゅうり、り んご、ピーマン、コーン缶	せんべい 麦茶
11	日							27	火	軟飯 鶏肉と里芋の煮物 納豆サラダ 味噌汁	りんご	米、さといも、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、挽きわり納豆、 しらす干し、米みそ、 ゼラチン	ぶどうジュース、りんご、 にんじん、こまつな、キャ ベツ、ねぎ、カットわかめ	せんべい 麦茶
12	月	焼きそば さつま芋サラダ ヨーグルト スープ	焼きおにぎり 麦茶	焼きそばめん、米、さ つまいも、マヨドレ、油	ヨーグルト、豚肉	キャベツ、たまねぎ、もや し、にんじん、きゅうり、り んご、ピーマン、コーン缶	せんべい 麦茶	28	水	軟飯 タンドリーチキン ごまじゃこサラダ ミネストローネ	チーズ	米、じゃがいも、小麦 粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚 肉、チーズ、卵、ちり めんじゃこ、豚ひき 肉、干しえび、すりご ま(白)	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、ホー ルトマト缶詰、レモン果 汁、にんにく	せんべい 麦茶
13	火	軟飯 鶏肉と里芋の煮物 納豆サラダ 味噌汁	ぶどうゼリー リッツ 1枚3g 牛乳	米、さといも、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、挽きわり納豆、 しらす干し、米みそ、 ゼラチン	ぶどうジュース、りんご、 にんじん、こまつな、キャ ベツ、ねぎ、カットわかめ	せんべい 麦茶	29	木	軟飯 かじきの味噌漬け焼き 切干大根の煮物 ブロッコリー	豚汁	米、食パン、じゃがい も、グラニュー糖、油、 ごま油、三温糖	牛乳、かじき、豚肉、 ちくわ、米みそ、パ ター	ブロッコリー、だいこん、 にんじん、ねぎ、切り干し だいこん、しょうが	せんべい 麦茶
14	水	軟飯 タンドリーチキン ごまじゃこサラダ ミネストローネ	お好み焼 牛乳	米、じゃがいも、小麦 粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚 肉、チーズ、卵、ちり めんじゃこ、豚ひき 肉、干しえび、すりご ま(白)	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、ホー ルトマト缶詰、レモン果 汁、にんにく	せんべい 麦茶	30	金	ロールパン ミートローフ きゅうりとコーンのサラダ オニオンスープ	オレンジ	ロールパン、三温糖、 油、上新粉	牛乳、豚ひき肉、プロ セスチーズ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、オレ ンジ、きゅうり、コーン缶、 レモン果汁、ピーマン	せんべい 麦茶
15	木	軟飯 かじきの味噌漬け焼き 切干大根の煮物 ブロッコリー	シュガートースト 牛乳	米、食パン、じゃがい も、グラニュー糖、油、 ごま油、三温糖	牛乳、かじき、豚肉、 ちくわ、米みそ、パ ター	ブロッコリー、だいこん、 にんじん、ねぎ、切り干し だいこん、しょうが	せんべい 麦茶	31	土	けんちんうどん さつま芋のレモン煮 ボイルウインナー ジョア	ゆかりおにぎり 麦茶	米、干しうどん、さつま いも、さといも、三温 糖	鶏もも肉、ウインナー	だいこん、にんじん、ね ぎ、レモン果汁	せんべい 麦茶
16	金	軟飯 豚肉と春雨の炒め物 ほうれん草のナムル 味噌汁	あんまん 牛乳	米、小麦粉、はるさ め、油、三温糖、ごま 油、片栗粉	牛乳、豚肉木綿豆 腐、こしあん、米み そ、白ごま	バナナ、ほうれんそう、も やし、はくさい、ねぎ、に んじん、しょうが、にんに く、カットわかめ	せんべい 麦茶								

※献立は都合により変更になる場合があります。