

令和2年 11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	日							火	ロールパン 鶏肉の漬け焼き かぼちゃサラダ スープ	鮭おにぎり 麦茶		米、ロールパン、マヨドレ、なたね油	鶏もも肉、さけフレーク	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しょうが、カットわかめ	せんべい 麦茶
2	月	軟飯 さばの塩焼き 人参のきんぴら かぼちゃ煮	チヂミ 牛乳	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、さば、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、しらす干し、白ごま	にんじん、かぼちゃ、ねぎ、にら	せんべい 麦茶	水	軟飯 焼きコロッケ キャベツのごま和え トマト	ホットケーキ 牛乳		米、じゃがいも、ホットケーキ粉、生パン粉、小麦粉、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ、すりごま(白)	キャベツ、トマト、たまねぎ、ねぎ、にんじん	せんべい 麦茶
3	火							木	カレーライス 白菜とりんごのサラダ スープ バナナ	焼き芋 牛乳		さつまいも、米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐	バナナ、りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり	せんべい 麦茶
4	水	中華丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 柿	豆腐パンケーキ 牛乳	米、さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、米みそ、かつお節	かき、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、はくさい、しょうが、にんにく	せんべい 麦茶	金	軟飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのじゃこあえ みそ汁	フレンチトースト 牛乳		米、食パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ、バター、油揚げ、しらす干し	りんご、もやし、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	せんべい 麦茶
5	木	カレーライス 白菜とりんごのサラダ スープ バナナ	スイートポテト 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、バター	バナナ、りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり	せんべい 麦茶	土	焼きそば ブロッコリーの中華和え スープ ヨーグルト	甘辛おにぎり 麦茶		焼きそばめん、米、油、ごま油	ヨーグルト、豚肉	キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	せんべい 麦茶
6	金	軟飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのじゃこあえ みそ汁	フレンチトースト 牛乳	米、食パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ、バター、油揚げ、しらす干し	りんご、もやし、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	せんべい 麦茶	日							
7	土	焼きそば ブロッコリーの中華和え スープ ヨーグルト	甘辛おにぎり 麦茶	焼きそばめん、米、油、ごま油	ヨーグルト、豚肉	キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	せんべい 麦茶	月							
8	日							火	軟飯 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	さつま芋スティック焼き 牛乳		米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、すりごま(白)	みかん、ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん	せんべい 麦茶
9	月	軟飯 かじきの竜田揚げ(煮) キャベツのサラダ 味噌汁	カレーピラフ 麦茶	米、米、片栗粉、油、三温糖	かじき、木綿豆腐、プロセスチーズ、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、コーン缶、しょうが	せんべい 麦茶	水	軟飯 鮭の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	たまご蒸しパン 牛乳		米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さけ、卵、バター、米みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、ひじき	せんべい 麦茶
10	火	軟飯 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	さつま芋スティック焼き 牛乳	米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、すりごま(白)	みかん、ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん	せんべい 麦茶	木	軟飯 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋炒め トマト	柿 小魚 牛乳		七分つき米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ちくわ、米みそ、いわし、白ごま	かき、トマト、はくさい、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	せんべい 麦茶
11	水	軟飯 鮭の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	たまご蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さけ、卵、バター、米みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、ひじき	せんべい 麦茶	金	ミートソーススパゲティ 大根サラダ スープ ジョア	赤飯おにぎり 麦茶		米、マカロニ、もち米、米粉、油、ごま油、三温糖	豚赤身ひき肉、木綿豆腐、あずき(乾)	だいこん、たまねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、カットわかめ	せんべい 麦茶
12	木	軟飯 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋炒め トマト	柿 小魚 牛乳	七分つき米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ちくわ、米みそ、いわし、白ごま	かき、トマト、はくさい、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	せんべい 麦茶	土	軟飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	ジャムサンド 麦茶		米、食パン、マカロニ、マヨドレ、油	ヨーグルト、豚肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、きゅうり、にんじん、しょうが	せんべい 麦茶
13	金	ミートソーススパゲティ 大根サラダ スープ ジョア	赤飯おにぎり 麦茶	米、マカロニ、もち米、米粉、油、ごま油、三温糖	豚赤身ひき肉、木綿豆腐、あずき(乾)	だいこん、たまねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、カットわかめ	せんべい 麦茶	日							
14	土	軟飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	ジャムサンド 麦茶	米、食パン、マカロニ、マヨドレ、油	ヨーグルト、豚肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、きゅうり、にんじん、しょうが	せんべい 麦茶	月	軟飯 かじきの竜田揚げ(煮) キャベツのサラダ 味噌汁	カレーピラフ 麦茶		米、米、片栗粉、油、三温糖	かじき、木綿豆腐、プロセスチーズ、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、コーン缶、しょうが	せんべい 麦茶
15	日														
16	月	軟飯 さばの塩焼き 人参のきんぴら かぼちゃ煮	チヂミ 牛乳	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、さば、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、しらす干し、白ごま	にんじん、かぼちゃ、ねぎ、にら	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。