

# 令和3年 4月 離乳食(後期) 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							土	ツナ雑炊 じゃがバター キャベツのおかかあえ 味噌汁	青のりおにぎり 麦茶	米、じゃがいも	ツナ水煮缶、米みそ、 バター、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ね ぎ、あおのり	ハイハイ 麦茶	
2	金	しらす粥 かじきの照り焼き かぼちゃ煮 蒸し野菜	焼きうどん 麦茶	干しうどん、米、なた ね油、三温糖	かじき、しらす干し、米 みそ	かぼちゃ、キャベツ、にん じん、もやし、きゅうり、 ピーマン	ハイハイ 麦茶	日							
3	土	ツナ雑炊 じゃがバター キャベツのおかかあえ 味噌汁	青のりおにぎり 麦茶	米、じゃがいも	ツナ水煮缶、米みそ、 バター、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ね ぎ、あおのり	ハイハイ 麦茶	月	ケチャップライス ツナサラダ 蒸し野菜 野菜スープ	マカロニきな粉 麦茶	じゃがいも、米、マカ ロニ、三温糖、なたね 油	鶏ひき肉、ツナ水煮 缶、きな粉	キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、にんじん	ハイハイ 麦茶	
4	日							火	全粥 かじきの塩焼き もやしの炒め煮 味噌汁	バナナ 芋もち 麦茶	じゃがいも、米、片栗 粉、なたね油、ごま 油、三温糖	かじき、米みそ	もやし、バナナ、にんじん	ハイハイ 麦茶	
5	月	ケチャップライス ツナサラダ 蒸し野菜 野菜スープ	マカロニきな粉 麦茶	じゃがいも、米、マカ ロニ、三温糖、なたね 油	鶏ひき肉、ツナ水煮 缶、きな粉	キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、にんじん	ハイハイ 麦茶	水	鶏南蛮うどん 蒸し野菜 トマト バナナ	ツナおかかおにぎり 麦茶	ゆでうどん、七分つき 米、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮 缶、かつお節	バナナ、にんじん、たま ねぎ、トマト、ねぎ	ハイハイ 麦茶	
6	火	全粥 かじきの塩焼き もやしの炒め煮 味噌汁	バナナ 芋もち 麦茶	じゃがいも、米、片栗 粉、なたね油、ごま 油、三温糖	かじき、米みそ	もやし、バナナ、にんじん	ハイハイ 麦茶	木	全粥 鮭の味噌焼き 玉ねぎと人参の煮物 きゅうり	すまし汁 鬼まんじゅう 麦茶	さつまいも、小麦粉、 米、三温糖	さけ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にん じん	ハイハイ 麦茶	
7	水	鶏南蛮うどん 蒸し野菜 トマト バナナ	ツナおかかおにぎり 麦茶	ゆでうどん、七分つき 米、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮 缶、かつお節	バナナ、にんじん、たま ねぎ、トマト、ねぎ	ハイハイ 麦茶	金	全粥 ハンバーグ ほうれんそうの海苔あえ 味噌汁	オレンジ シュガートースト 麦茶	食パン、米、グラ ニュー糖、片栗粉、な たね油	豚赤身ひき肉、パ ター、米みそ	ほうれんそう、オレンジ、 もやし、たまねぎ、にん じん、刻みのり	ハイハイ 麦茶	
8	木	全粥 鮭の味噌焼き 玉ねぎと人参の煮物 きゅうり	すまし汁 鬼まんじゅう 麦茶	さつまいも、小麦粉、 米、三温糖	さけ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にん じん	ハイハイ 麦茶	土	ケチャップライス バナナ じゃが芋とたまねぎの煮物 きゅうり	パンケーキ 麦茶	小麦粉、じゃがいも、 米、三温糖、なたね油	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ピーマン	ハイハイ 麦茶	
9	金	全粥 ハンバーグ ほうれんそうの海苔あえ 味噌汁	オレンジ シュガートースト 麦茶	食パン、米、グラ ニュー糖、片栗粉、な たね油	豚赤身ひき肉、パ ター、米みそ	ほうれんそう、オレンジ、 もやし、たまねぎ、にん じん、刻みのり	ハイハイ 麦茶	日							
10	土	ケチャップライス バナナ じゃが芋とたまねぎの煮物 きゅうり	パンケーキ 麦茶	小麦粉、じゃがいも、 米、三温糖、なたね油	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ピーマン	ハイハイ 麦茶	月	野菜の旨煮丼 茹で野菜 味噌汁 りんご	小松菜蒸しパン 麦茶	米、小麦粉、三温糖、 なたね油	鶏ひき肉、焼き豆腐、 米みそ	キャベツ、こまつな、りん ご、たまねぎ、にんじん	ハイハイ 麦茶	
11	日							火	全粥 肉じゃが ツナと小松菜の和え物 茹でにんじん	味噌汁 ツナ雑炊 麦茶	米、じゃがいも、三温 糖、なたね油、	ツナ水煮缶、鶏ひき 肉、米みそ	にんじん、こまつな、たま ねぎ、もやし	ハイハイ 麦茶	
12	月	野菜の旨煮丼 茹で野菜 味噌汁 りんご	小松菜蒸しパン 麦茶	米、小麦粉、三温糖、 なたね油	鶏ひき肉、焼き豆腐、 米みそ	キャベツ、こまつな、りん ご、たまねぎ、にんじん	ハイハイ 麦茶	水	全粥 ハンバーグ ほうれんそうのお浸し スティックきゅうり	味噌汁 パンケーキ いちご 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 片栗粉、なたね油	豚赤身ひき肉、米み そ、かつお節	ほうれんそう、きゅうり、い ちご	ハイハイ 麦茶	
13	火	全粥 肉じゃが ツナと小松菜の和え物 茹でにんじん	味噌汁 ツナ雑炊 麦茶	米、じゃがいも、三温 糖、なたね油、	ツナ水煮缶、鶏ひき 肉、米みそ	にんじん、こまつな、たま ねぎ、もやし	ハイハイ 麦茶	木							
14	水	全粥 豆腐ステーキ ひじきの煮物 トマト	味噌汁 シュガートースト 麦茶	食パン、米、グラ ニュー糖、なたね油、 片栗粉、三温糖、	木綿豆腐、バター、米 みそ	トマト、にんじん、ひじき	ハイハイ 麦茶	金	全粥 豚肉とキャベツの炒め煮 茹で野菜 すまし汁	いちご こいのぼりクッキー 麦茶	米、小麦粉、三温糖、 なたね油、片栗粉	豚ひき肉	キャベツ、ブロッコリー、 いちご、にんじん	ハイハイ 麦茶	
15	木	全粥 鶏ささみとキャベツの炒め煮 ツナサラダ 茹でにんじん	味噌汁 さつま芋クッキー 麦茶	小麦粉、米、さつま いも、三温糖、なたね 油、片栗粉、	鶏ささみ、ツナ水煮 缶、米みそ	にんじん、きゅうり、キャ ベツ	ハイハイ 麦茶								
16	金	しらす粥 かじきの照り焼き かぼちゃ煮 蒸し野菜	味噌汁 焼きうどん 麦茶	干しうどん、米、なた ね油、三温糖	かじき、しらす干し、米 みそ	かぼちゃ、キャベツ、にん じん、もやし、きゅうり、 ピーマン	ハイハイ 麦茶								

※献立は都合により変更になる場合があります。