

# 令和4年 8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  | 月 | ケチャップライス<br>さつま芋のスティック焼き<br>人参のおかか煮<br>野菜スープ        | シュガートースト<br>麦茶  | 米、食パン、さつまいも、グラニュー糖、油  | 豚ひき肉、バター、かつお節    | にんじん、トマト、たまねぎ              | ハイハイ<br>麦茶 | 17 | 水 | 全粥<br>タラのあんかけ<br>茹でにんじん<br>かぼちゃ煮                    | パンケーキ<br>麦茶     | 小麦粉、米、三温糖、片栗粉、油        | たら、米みそ              | かぼちゃ、にんじん                  | ハイハイ<br>麦茶 |
| 2  | 火 | しらす粥<br>野菜スープ<br>豆腐のトマト煮<br>蒸しじゃがいも<br>ブロッコリーのおかか和え | 人参蒸しパン<br>麦茶    | 小麦粉、じゃがいも、米、三温糖、油、片栗粉 | 木綿豆腐、しらす干し、かつお節  | トマト、にんじん、ブロッコリー            | ハイハイ<br>麦茶 | 18 | 木 | 煮うどん<br>茹でにんじん<br>小松菜ともやしのあえ物<br>バナナ                | じゃこのおにぎり<br>麦茶  | 米、干しうどん、片栗粉            | 鶏ひき肉、ツナ水煮缶、しらす干し    | バナナ、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ       | ハイハイ<br>麦茶 |
| 3  | 水 | 全粥<br>タラのあんかけ<br>茹でにんじん<br>かぼちゃ煮                    | パンケーキ<br>麦茶     | 小麦粉、米、三温糖、片栗粉、油       | たら、米みそ           | かぼちゃ、にんじん                  | ハイハイ<br>麦茶 | 19 | 金 | 全粥<br>豆腐ステーキ<br>キャベツのソテー<br>人参のおかか煮                 | ほうれん草蒸しパン<br>麦茶 | 小麦粉、米、三温糖、油、片栗粉        | 木綿豆腐、かつお節           | にんじん、キャベツ、ほうれんそう           | ハイハイ<br>麦茶 |
| 4  | 木 | 煮うどん<br>茹でにんじん<br>小松菜ともやしのあえ物<br>バナナ                | じゃこのおにぎり<br>麦茶  | 米、干しうどん、片栗粉           | 鶏ひき肉、ツナ水煮缶、しらす干し | バナナ、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ       | ハイハイ<br>麦茶 | 20 | 土 | 野菜のリゾット<br>茹でにんじん<br>トマト<br>野菜スープ                   | きな粉おにぎり<br>麦茶   | 米、三温糖、油                | 豚ひき肉、きな粉            | にんじん、トマト、たまねぎ、ピーマン         | ハイハイ<br>麦茶 |
| 5  | 金 | 全粥<br>豆腐ステーキ<br>キャベツのソテー<br>人参のおかか煮                 | ほうれん草蒸しパン<br>麦茶 | 小麦粉、米、三温糖、油、片栗粉       | 木綿豆腐、かつお節        | にんじん、キャベツ、ほうれんそう           | ハイハイ<br>麦茶 | 21 | 日 |   |                 |                        |                     |                            |            |
| 6  | 土 | 野菜のリゾット<br>茹でにんじん<br>トマト<br>野菜スープ                   | きな粉おにぎり<br>麦茶   | 米、三温糖、油               | 豚ひき肉、きな粉         | にんじん、トマト、たまねぎ、ピーマン         | ハイハイ<br>麦茶 | 22 | 月 | ケチャップライス<br>きゅうりの塩もみ<br>人参スティック<br>野菜スープ            | 焼きポテト<br>麦茶     | じゃがいも、米、油              | 鶏ひき肉                | にんじん、たまねぎ、きゅうり             | ハイハイ<br>麦茶 |
| 7  | 日 |   |                 |                       |                  |                            |            | 23 | 火 | そうめん<br>茹でにんじん<br>ツナとキャベツの煮物<br>トマト                 | ピラフ<br>麦茶       | 米、干しそうめん、片栗粉           | ツナ水煮缶、豚ひき肉          | トマト、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン | ハイハイ<br>麦茶 |
| 8  | 月 | ケチャップライス<br>きゅうりの塩もみ<br>人参スティック<br>野菜スープ            | 焼きポテト<br>麦茶     | じゃがいも、米、油             | 鶏ひき肉             | にんじん、たまねぎ、きゅうり             | ハイハイ<br>麦茶 | 24 | 水 | 全粥<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>しらすときゅうりのあえ物<br>茹でにんじん           | パンケーキ<br>麦茶     | 小麦粉、米、三温糖、片栗粉、油、ごま油    | 鶏ひき肉、しらす干し、米みそ      | かぼちゃ、にんじん、きゅうり             | ハイハイ<br>麦茶 |
| 9  | 火 | そうめん<br>茹でにんじん<br>ツナとキャベツの煮物<br>トマト                 | ピラフ<br>麦茶       | 米、干しそうめん、片栗粉          | ツナ水煮缶、豚ひき肉       | トマト、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン | ハイハイ<br>麦茶 | 25 | 木 | 全粥<br>鶏つくねのあんかけ<br>もやしと小松菜のナムル<br>茹でにんじん            | みそポテト<br>麦茶     | じゃがいも、米粉、片栗粉、三温糖、油、ごま油 | 鶏ひき肉、米みそ            | にんじん、もやし、こまつな              | ハイハイ<br>麦茶 |
| 10 | 水 | 全粥<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>しらすときゅうりのあえ物<br>茹でにんじん           | パンケーキ<br>麦茶     | 小麦粉、米、三温糖、片栗粉、油、ごま油   | 鶏ひき肉、しらす干し、米みそ   | かぼちゃ、にんじん、きゅうり             | ハイハイ<br>麦茶 | 26 | 金 | 全粥<br>鮭の塩焼き<br>もやしのソテー<br>小松菜の煮浸し                   | 焼きうどん<br>麦茶     | 干しうどん、米、油、ごま油          | さけ、米みそ              | こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、ピーマン    | ハイハイ<br>麦茶 |
| 11 | 木 |   |                 |                       |                  |                            |            | 27 | 土 | ナポリタンスバゲティ<br>きゅうりの塩もみ<br>バナナ<br>野菜スープ              | 青のりおにぎり<br>麦茶   | 米、スパゲティ、油              | ツナ水煮缶               | バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あおのり    | ハイハイ<br>麦茶 |
| 12 | 金 | 全粥<br>鮭の塩焼き<br>もやしのソテー<br>小松菜の煮浸し                   | 焼きうどん<br>麦茶     | 干しうどん、米、油、ごま油         | さけ、米みそ           | こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、ピーマン    | ハイハイ<br>麦茶 | 28 | 日 |   |                 |                        |                     |                            |            |
| 13 | 土 | ナポリタンスバゲティ<br>きゅうりの塩もみ<br>バナナ<br>野菜スープ              | 青のりおにぎり<br>麦茶   | 米、スパゲティ、油             | ツナ水煮缶            | バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あおのり    | ハイハイ<br>麦茶 | 29 | 月 | ケチャップライス<br>さつま芋のスティック焼き<br>人参のおかか煮<br>野菜スープ        | シュガートースト<br>麦茶  | 米、食パン、さつまいも、グラニュー糖、油   | 豚ひき肉、バター、かつお節       | にんじん、トマト、たまねぎ              | ハイハイ<br>麦茶 |
| 14 | 日 |   |                 |                       |                  |                            |            | 30 | 火 | しらす粥<br>野菜スープ<br>豆腐のトマト煮<br>蒸しじゃがいも<br>ブロッコリーのおかか和え | 人参蒸しパン<br>麦茶    | 小麦粉、じゃがいも、米、三温糖、油、片栗粉  | 木綿豆腐、しらす干し、かつお節     | トマト、にんじん、ブロッコリー            | ハイハイ<br>麦茶 |
| 15 | 月 | ケチャップライス<br>さつま芋のスティック焼き<br>人参のおかか煮<br>野菜スープ        | シュガートースト<br>麦茶  | 米、食パン、さつまいも、グラニュー糖、油  | 豚ひき肉、バター、かつお節    | にんじん、トマト、たまねぎ              | ハイハイ<br>麦茶 | 31 | 水 | 全粥<br>豆腐のトマト煮<br>茹でにんじん<br>きゅうりの浅漬け                 | ツナおかか粥<br>麦茶    | 米、片栗粉                  | 木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ、かつお節 | トマト、にんじん、きゅうり              | ハイハイ<br>麦茶 |
| 16 | 火 | しらす粥<br>野菜スープ<br>豆腐のトマト煮<br>蒸しじゃがいも<br>ブロッコリーのおかか和え | 人参蒸しパン<br>麦茶    | 小麦粉、じゃがいも、米、三温糖、油、片栗粉 | 木綿豆腐、しらす干し、かつお節  | トマト、にんじん、ブロッコリー            | ハイハイ<br>麦茶 |    |   |   |                 |                        |                     |                            |            |

※献立は都合により変更になる場合があります。