

平成30年 7月分

献立表（離乳食9～11ヶ月）

西東京市芝久保保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 ／ 月	おかゆ 煮魚 なす煮 人参煮 スープ ／ やわらかチャーハン キャベツ煮 トマト煮	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg	調製粉乳／まがれい／豚ひき肉	なす／にんじん／キャベツ／玉葱／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／青ピーマン／トマト
3 ／ 火	おかゆ 鶏挽肉の野菜あんかけ トマト煮 さつまいも煮 みそ汁 ／ 雑炊 かぶ煮 煮きゅうり	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／さつまいも／三温糖1kg	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき肉／しらす干し(微乾燥品)	にんじん／はくさい／トマト／日本かぼちゃ／玉葱／こまつな／かぶ／きゅうり
4 ／ 水	おかゆ 肉団子煮 じゃが芋煮 こまつな煮 スープ ／ パン粥 ツナのかぶ煮 なす煮 スープ	水稻穀粒(精白米)／じゃがいも／食パン(市販品)／三温糖1kg	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	玉葱／にんじん／こまつな／キャベツ／かぶ／なす／青ピーマン
5 ／ 木	おかゆ 煮魚 こまつな煮 かぼちゃ煮 みそ汁 ／ 三種野菜スープパスタ じゃがいも煮 人参煮	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg／スパゲティ／じゃがいも	調製粉乳／まがれい／まぐろ缶詰(水煮フレーク)	日本かぼちゃ／ほうれんそう／ぶなしめじ／はくさい／にんじん／玉葱／グリーンピース
6 ／ 金	おかゆ 鶏挽肉の野菜あんかけ 煮きゅうり キャベツ煮 スープ ／ 煮込みうどん こまつな煮 かぶ煮	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／うどん(ゆで)	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉	にんじん／はくさい／きゅうり／キャベツ／玉葱／ほうれんそう／こまつな／かぶ
7 ／ 土	おかゆ じゃこ和え かぶ煮 ほうれん草煮 みそ汁 ／ トースト ツナと野菜煮 煮きゅうり じゃが芋煮	水稻穀粒(精白米)／焼きふ(親世ふ)／食パン(市販品)／薄力粉／じゃがいも	調製粉乳／しらす干し(微乾燥品)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	キャベツ／にんじん／かぶ／ほうれんそう／ぶなしめじ／葉ねぎ／きゅうり
9 ／ 月	おかゆ なすのそぼろあんかけ トマト煮 煮きゅうり スープ ／ ほうとうどん 人参煮 きゃべつ煮	水稻穀粒(精白米)／うどん(ゆで)	調製粉乳／豚ひき肉	なす／トマト／きゅうり／玉葱／にんじん／青ピーマン／ほうれんそう／日本かぼちゃ／キャベツ
10 ／ 火	おかゆ じゃがいもとツナ煮 根菜煮 トマト煮 みそ汁 ／ しらすかゆ キャベツ煮 なす煮	水稻穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg	調製粉乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／しらす干し(微乾燥品)	にんじん／玉葱／きやえんどう／だいこん／トマト／ぶなしめじ／葉ねぎ／こまつな／キャベツ／なす
11 ／ 水	おかゆ 肉団子 人参煮 ブロッコリー煮 スープ ／ やわらかチャーハン 煮きゅうり キャベツ煮	水稻穀粒(精白米)	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉	玉葱／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／青ピーマン／きゅうり
12 ／ 木	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ じゃが芋煮 トマト煮 スープ ／ おじや さつまいも煮 人参煮	水稻穀粒(精白米)／じゃがいも／ごはん／さつまいも／三温糖1kg	調製粉乳／木綿豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／しらす干し(微乾燥品)	玉葱／トマト／にんじん／青ピーマン／だいこん／糸みつば
13 ／ 金	おかゆ 煮魚 こまつな煮 根菜煮 みそ汁 ／ 煮込みうどん ほうれん草煮 かぶ煮	水稻穀粒(精白米)／うどん(ゆで)	調製粉乳／まがれい／豚ひき肉	こまつな／にんじん／だいこん／日本かぼちゃ／玉葱／ほうれんそう／かぶ
14 ／ 土	おかゆ 鶏ひき肉のサラダ 大根煮 さつまいも煮 スープ ／ やわらかチャーハン 人参煮 キャベツ煮	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／さつまいも／三温糖1kg	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉	にんじん／はくさい／だいこん／キャベツ／玉葱／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／青ピーマン

平成30年 7月分

献立表 (離乳食9~11ヶ月)

西東京市芝久保保育園

日 曜	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 火	おかゆ 煮魚 トマト煮 煮キュウリ スープ	水稲穀粒(精白米)/食パン(市販品)	調製粉乳/まがれい/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	トマト/きゅうり/キャベツ/玉葱/にんじん/だいこん
	トースト ツナと大根煮 人参煮 キャベツ煮			
18 水	おかゆ 鶏のカブ煮 かぼちゃ煮 いんげんのくたくた煮 スープ	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg	調製粉乳/鶏若鶏肉ひき肉/豚ひき肉	かぶ/日本かぼちゃ/さやいんげん/玉葱/にんじん/青ピーマン/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/きゅうり
	やわらかチャーハン 煮キュウリ 人参煮			
19 木	おかゆ キャベツとしらす煮 トマト煮 こまつな煮 スープ	水稲穀粒(精白米)/食パン(市販品) /じゃがいも	調製粉乳/しらす干し(微乾燥品)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	キャベツ/にんじん/トマト/こまつな/玉葱/青ピーマン/かぶ
	パン粥 ジャガイモのツナ煮 人参煮 かぶ煮			
20 金	おかゆ 麻婆豆腐 煮きゅうり かぼちゃ煮 スープ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉1kg/三温糖1kg	調製粉乳/木綿豆腐/しらす干し(微乾燥品)	玉葱/にんじん/きゅうり/日本かぼちゃ/キャベツ/こまつな
	しらす雑炊 人参煮 こまつな煮			
21 土	おかゆ しらすとこまつな煮 人参煮 じゃがいも煮 みそ汁	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/食パン(市販品) /有塩バター	調製粉乳/しらす干し(微乾燥品)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/パルメザンチーズ/ロースハムスライス	こまつな/にんじん/ぶなしめじ/葉ねぎ/だいこん/パセリ/玉葱/青ピーマン
	パン粥 ツナと大根煮 ジャガイモのお焼 スープ			
23 月	おかゆ 肉じゃが煮 こまつな煮 トマト煮 みそ汁	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/うどん(ゆで)	調製粉乳/豚ひき肉	にんじん/玉葱/こまつな/トマト/ぶなしめじ/葉ねぎ/ほうれんそう/ブロッコリー/かぶ
	煮込みうどん ブロッコリー煮 かぶ煮			
24 火	おかゆ 魚のみそ煮 キャベツ煮 人参煮 スープ	うどん(ゆで)/さつまいも/三温糖1kg	調製粉乳/まがれい/豚ひき肉	キャベツ/にんじん/玉葱/ほうれんそう/だいこん
	煮込みうどん 大根煮 さつまいも煮			
25 水	おかゆ かぶとツナ煮 煮きゅうり キャベツ煮 スープ	水稲穀粒(精白米)/食パン(市販品) /じゃがいも	調製粉乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/しらす干し(微乾燥品)	かぶ/きゅうり/キャベツ/玉葱/にんじん
	パン粥 キャベツとしらす煮 じゃがいも煮 みそ汁			
26 木	おかゆ ささみとブロッコリー煮 さつま芋茶巾絞 いんげんのくたくた煮 ミルクスープ	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/三温糖1kg/スパゲティ/じゃがいも	調製粉乳/鶏若鶏肉ささ身/まぐろ缶詰(水煮フレーク)	ブロッコリー/さやいんげん/にんじん/玉葱/グリーンピース/きゅうり
	3種野菜スープパスタ 煮きゅうり じゃがいも煮			
27 金	おかゆ 豚挽肉の玉葱と人参煮 ブロッコリー煮 根菜煮 スープ	水稲穀粒(精白米)	調製粉乳/豚ひき肉/しらす干し(微乾燥品)	玉葱/にんじん/ブロッコリー/だいこん/こまつな/きゅうり/キャベツ
	しらす雑炊 煮きゅうり キャベツ煮			
28 土	おかゆ しらすとかぶ煮 ブロッコリー煮 トマト煮 スープ	水稲穀粒(精白米)/スパゲティ/じゃがいも/有塩バター	調製粉乳/しらす干し(微乾燥品)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/パルメザンチーズ/ロースハムスライス	かぶ/ブロッコリー/トマト/キャベツ/玉葱/にんじん/グリーンピース/パセリ/ほうれんそう
	3種野菜スープパスタ ジャガイモのお焼 ほうれん草煮			
30 月	おかゆ 鶏挽肉とかぶ煮 トマト煮 ほうれん草煮 みそ汁	水稲穀粒(精白米)/マカロニ(セモリナ)/薄力粉/さつまいも/三温糖1kg	調製粉乳/鶏若鶏肉ひき肉/牛乳	かぶ/トマト/ほうれんそう/日本かぼちゃ/玉葱/にんじん/青ピーマン/キャベツ
	マカロニのクリーム煮 さつまいも煮 キャベツ煮			
31 火	おかゆ 鶏ひき肉の野菜あんかけ ブロッコリー煮 キャベツ煮 スープ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉1kg	調製粉乳/鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮なし)	にんじん/はくさい/ブロッコリー/キャベツ/玉葱/青ピーマン/きゅうり
	やわらかチキンライス 煮きゅうり 人参煮			