

平成30年 8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
1 水	おかゆ 鶏挽肉とキャベツ煮 インゲンのくたく じゃがいも煮 みそ汁 マカロニクリーム煮 人参煮 ほうれん草煮	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / 焼きふ(親世ふ) / マカロニ(セモリナ) / 薄力粉	調製粉乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 牛乳	キャベツ / にんじん / さやいんげん / ぶなしめじ / 葉ねぎ / 玉葱 / 青ピーマン / ほうれんそう
2 木	おかゆ 煮魚 ブロッコリー煮 かぶ煮 スープ おじや さつまいも煮 なす煮	ごはん / さつまいも / 三温糖1kg	調製粉乳 / まがれい / しらす干し(微乾燥品)	ブロッコリー / かぶ / キャベツ / 玉葱 / にんじん / だいこん / 糸みつば / なす
3 金	おかゆ 豚ひき炒め煮 トマト煮 キャベツ煮 ミルクスープ トースト じゃが芋のお焼き ツナと大根煮 スープ	じゃがいも / 食パン(市販品) / 有塩バター	調製粉乳 / 豚ひき肉 / パルメザンチーズ / ロースハムスライス / まぐろ缶詰(油漬フレーク)	玉葱 / にんじん / トマト / キャベツ / グリンピース / パセリ / だいこん / 青ピーマン
4 土	おかゆ 白菜としらす煮 煮きゅうり じゃが芋茶巾絞り みそ汁 ツナ入りほうとうどん 人参煮 ほうれん草煮	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / うどん(ゆで)	調製粉乳 / しらす干し(微乾燥品) / 豚ひき肉	キャベツ / にんじん / きゅうり / ぶなしめじ / 葉ねぎ / ほうれんそう
6 月	おかゆ 肉団子 トマト煮 ほうれん草煮 スープ やわらかチャーハン かぼちゃ煮 キャベツ煮 スープ	水稲穀粒(精白米) / パン粉(乾燥) / 三温糖1kg / かたくり粉1kg	調製粉乳 / 豚ひき肉	玉葱 / トマト / ほうれんそう / キャベツ / にんじん / ねぎ / 生しいたけ(菌床栽培、生) / 青ピーマン / 日本かぼちゃ
7 火	おかゆ キャベツとしらす煮 トマト煮 ほうれん草煮 オニオンスープ ほうとうどん さつまいも煮 かぶ煮	うどん(ゆで) / さつまいも / 三温糖1kg	調製粉乳 / しらす干し(微乾燥品) / 豚ひき肉	キャベツ / にんじん / トマト / ほうれんそう / 玉葱 / 日本かぼちゃ / かぶ
8 水	おかゆ 豚ひき肉とかぶ煮 人参煮 キャベツ煮 みそ汁 トースト じゃが芋とツナ煮 きゅうり煮 トマトスープ	水稲穀粒(精白米) / 焼きふ(親世ふ) / 食パン(市販品) / じゃがいも	調製粉乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / かつお缶詰油漬フレーク	かぶ / にんじん / キャベツ / ぶなしめじ / 葉ねぎ / きゅうり / 玉葱 / トマト
9 木	おかゆ 豚ひき肉の味噌なす和え キャベツ煮 かぼちゃ煮 スープ スープ/パスタ 茶巾絞り こまつな煮	水稲穀粒(精白米) / 三温糖1kg / スパゲティ / さつまいも	調製粉乳 / 豚ひき肉 / まぐろ缶詰(水煮フレーク)	なす / キャベツ / 日本かぼちゃ / 玉葱 / にんじん / グリンピース / こまつな
10 金	おかゆ つくね焼き トマト煮 きゅうり煮 みそ汁 しらすがゆ キャベツ煮 人参煮	水稲穀粒(精白米) / パン粉(乾燥) / 三温糖1kg / かたくり粉1kg	調製粉乳 / 豚ひき肉 / しらす干し(微乾燥品)	玉葱 / トマト / きゅうり / 日本かぼちゃ / こまつな / キャベツ / にんじん
13 月	おかゆ 肉団子 きゅうりスティック なす煮 みそ汁 トースト キャベツとしらす煮 人参煮 スープ	パン粉(乾燥) / 三温糖1kg / かたくり粉1kg / 焼きふ(親世ふ) / 食パン(市販品)	調製粉乳 / 豚ひき肉 / しらす干し(微乾燥品)	玉葱 / きゅうり / なす / ぶなしめじ / 葉ねぎ / キャベツ / にんじん
14 火	おかゆ ツナじゃが煮 ほうれん草煮 人参煮 スープ 煮込みうどん かぼちゃ煮 なす煮	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / うどん(ゆで) / 三温糖1kg	調製粉乳 / まぐろ缶詰(油漬フレーク) / 豚ひき肉	ほうれんそう / にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / 日本かぼちゃ / なす
15 水	おかゆ 鶏ひき肉とかぶ煮 インゲンのくたくた トマト煮 みそ汁 おじや はくさい煮 人参煮	水稲穀粒(精白米) / ごはん	調製粉乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / しらす干し(微乾燥品)	かぶ / さやいんげん / トマト / 日本かぼちゃ / 玉葱 / にんじん / だいこん / 糸みつば / はくさい

日 曜	献立名	材 料 名		
		熱や方になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16 木	おかゆ ロールキャベツ風煮 煮きゆり トマト煮 スープ スープパスタ じゃが芋のお焼き なす煮	水稲穀粒(精白米)／スパ ゲティ／じゃがいも／三 温糖1kg	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき肉／ まぐろ缶詰(水煮ルーグイト)	キャベツ／にんじん／きゅう り／トマト／玉葱／グリーン ピース／なす
17 金	おかゆ 鶏ひき肉とかぶ煮 かぼちゃ煮 こまつな煮 スープ しらすがゆ 茶巾絞り キャベツ煮	水稲穀粒(精白米)／三温 糖1kg／さつまいも	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき肉／ しらす干し(微乾燥品)	かぶ／日本かぼちゃ／こまつ な／キャベツ／玉葱／にんじ ん
18 土	おかゆ ツナとかぶ煮 さつまいも煮 ほうれん草煮 スープ おじや じゃが芋のお焼き 人参煮	水稲穀粒(精白米)／さつ まいも／三温糖1kg／ごは ん／じゃがいも	調製粉乳／かつお缶詰油漬フ レーク／しらす干し(微乾燥品)	かぶ／ほうれんそう／玉葱／ にんじん／青ピーマン／だい こん／糸みつば
20 月	おかゆ 煮魚 煮きゆり トマト煮 スープ 煮込みうどん キャベツ煮 さつまいも煮	水稲穀粒(精白米)／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	きゅうり／トマト／キャベツ ／玉葱／にんじん／ほうれん そう
21 火	おかゆ つくね餅き ブロッコリー煮 人参煮 スープ やわらかチャーハン キャベツ煮 じゃがいも煮 スープ	水稲穀粒(精白米)／三温 糖1kg／かたくり粉1kg／ じゃがいも	調製粉乳／鶏若鶏肉モモ(皮 なし)／豚ひき肉	ブロッコリー／にんじん／玉 葱／青ピーマン／ねぎ／生し いたけ(菌床栽培、生)／キャ ベツ
22 水	おかゆ 鶏挽肉とこまつな煮 トマト煮 煮きゆり みそ汁 トースト かぼちゃ煮 なす煮 スープ	水稲穀粒(精白米)／焼き ふ(親世ふ)／食パン(市販 品)／三温糖1kg	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき肉	こまつな／玉葱／トマト／ きゅうり／ぶなしめじ／葉ね ぎ／日本かぼちゃ／なす／ キャベツ／にんじん
23 木	おかゆ 鶏挽肉とじゃが芋煮 ほうれん草煮 人参煮 スープ やわらかチキンライス キャベツ煮 かぶ煮 スープ	じゃがいも／水稲穀粒(精 白米)	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき肉／ 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	にんじん／玉葱／ほうれんそ う／青ピーマン／キャベツ／ かぶ
24 金	おかゆ 麻婆豆腐 茶巾絞り インゲンのくたくた煮 スープ スープパスタ じゃが芋のお焼き 人参煮	水稲穀粒(精白米)／かた くり粉1kg／さつまいも／ 三温糖1kg／スパゲティ	調製粉乳／木綿豆腐／まぐろ 缶詰(水煮ルーグイト)	ねぎ／にら／さやいんげん/ キャベツ／玉葱／にんじん/ 青ピーマン／グリーンピース/ なす
25 土	おかゆ ツナとじゃがいも煮 ブロッコリー煮 人参煮 スープ しらすがゆ インゲンのくたくた煮 さつまいも煮	水稲穀粒(精白米)／さつ まいも／三温糖1kg	調製粉乳／まぐろ缶詰(油漬フ レーグイト)／しらす干し(微乾燥 品)	にんじん／ブロッコリー／玉 葱／青ピーマン／こまつな/ さやいんげん／キャベツ
27 月	おかゆ 鶏挽肉とほうれん草煮 キャベツ煮 かぼちゃ煮 スープ 煮込みうどん なす煮 こまつな煮	水稲穀粒(精白米)／三温 糖1kg／うどん(ゆで)	調製粉乳／豚ひき肉	ほうれんそう／キャベツ／日 本かぼちゃ／にんじん／なす ／こまつな
28 火	おかゆ ツナとほうれん草和え ブロッコリー煮 トマト煮 スープ スープパスタ じゃが芋のお焼き 人参煮	水稲穀粒(精白米)／スパ ゲティ／じゃがいも	調製粉乳／かつお缶詰油漬フ レーク／まぐろ缶詰(水煮ルーグイ ト)	ほうれんそう／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
29 水	おかゆ ハンバーグ風煮 キャベツ煮 トマト煮 スープ おじや 煮きゆり 茶巾絞り	水稲穀粒(精白米)／ごは ん／さつまいも／三温糖 1kg	調製粉乳／豚ひき肉／しらす 干し(微乾燥品)	玉葱／キャベツ／トマト／に んじん／だいこん／糸みつば ／きゅうり
30 木	おかゆ 魚のみそ煮 ブロッコリー煮 なす煮 スープ 煮込みうどん トマト煮 じゃがいも煮	水稲穀粒(精白米)／三温 糖1kg／うどん(ゆで)／ じゃがいも	調製粉乳／まがれい／豚ひき 肉	ブロッコリー／なす／玉葱/ にんじん／青ピーマン／ほう れんそう／トマト
31 金	おかゆ 魚のトマトムニエル風煮 煮きゆり じゃがいも煮 スープ しらすがゆ 人参煮 キャベツ煮	水稲穀粒(精白米)／じゃ がいも	調製粉乳／まがれい／しらす 干し(微乾燥品)	トマト／きゅうり／玉葱／に んじん／青ピーマン／こまつ な／キャベツ