

2019年 5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
7 火	おかゆ 煮魚 ほうれん草煮 人参煮 スープ 煮込みうどん キャベツ煮 さつま芋煮	水稻穀粒(精白米)／うど ん(ゆで)	調製粉乳／まがれい／豚 ひき肉	ほうれんそう／にんじん ／キャベツ／玉葱
8 水	おかゆ 肉団子煮 かぼおちや煮 こまつな煮 みそ汁 雑炊 スティック煮 いんげんのくたくた煮	水稻穀粒(精白米)／三温 糖1kg／かたくり粉1kg／ ごはん	調製粉乳／豚ひき肉／し らす干し(微乾燥品)	玉葱／日本かぼちゃ／こ まつな／にんじん／だい こん／糸みつば／さやい んげん
9 木	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 煮きゅうり トマト煮 スープ スープスパゲティ アスパラ煮 キャベツ煮	水稻穀粒(精白米)／じゃ がいも／三温糖1kg／スパ ゲティ	調製粉乳／豚ひき肉／ま ぐる缶詰(水煮フレーク)	にんじん／玉葱／さやえ んどう／きゅうり／トマ ト／青ピーマン／グリーン ピース／アスパラガス／ キャベツ
10 金	おかゆ 鶏ひき肉とかぶ煮 キャベツ煮 トマト煮 スープ パン粥 じゃがいものツナ煮 ほうれんそう煮 スープ	水稻穀粒(精白米)／食パ ン(市販品)／じゃがいも	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき 肉／まぐる缶詰(油漬フレ ーク)	かぶ／キャベツ／トマト ／玉葱／にんじん／青 ピーマン／ほうれんそう
11 土	おかゆ キャベツとそぼろ煮 煮きゅうり じゃがいも煮 スープ 煮込みうどん さつま芋煮 りんご煮	水稻穀粒(精白米)／じゃ がいも／うどん(ゆで)／ さつまいも／三温糖1kg	調製粉乳／豚ひき肉	キャベツ／にんじん／ きゅうり／玉葱／青ピー マン／ほうれんそう
13 月	おかゆ 魚のみそ煮 ほうれん草煮 かぼちゃ煮 スープ トースト 豚挽肉と小松菜煮 さつま芋煮 スープ	水稻穀粒(精白米)／三温 糖1kg／食パン(市販品) ／さつまいも	調製粉乳／まがれい／豚 ひき肉	ほうれんそう／日本かぼ ちゃ／玉葱／にんじん／ 青ピーマン／なす
14 火	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツ煮 トマト煮 スープ やわらかチャーハン はくさい煮 人参煮	水稻穀粒(精白米)	調製粉乳／木綿豆腐／鶏 若鶏肉ひき肉／豚ひき肉	玉葱／キャベツ／トマト ／にんじん／ねぎ／生し いたけ(菌床栽培、生)／ 青ピーマン／はくさい
15 水	おかゆ 鶏ひき肉とかぶ煮 煮きゅうり はくさい煮 スープ 煮込みうどん かぼちゃ煮 こまつな煮	水稻穀粒(精白米)／うど ん(ゆで)／三温糖1kg	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき 肉／豚ひき肉	かぶ／きゅうり／はくさ い／玉葱／にんじん／青 ピーマン／ほうれんそう ／日本かぼちゃ／こまつ な
16 木	おかゆ 肉団子煮 煮きゅうり アスパラ煮 清汁 野菜スープスパゲティ さつま芋煮 なす煮	水稻穀粒(精白米)／パン 粉(乾燥)／三温糖1kg／か たくり粉1kg／スパゲティ ／さつまいも	調製粉乳／豚ひき肉／ま ぐる缶詰(水煮フレーク)	玉葱／きゅうり／アスパ ラガス／はくさい／ほう れんそう／にんじん／グ リンピース／なす
17 金	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 かぶ煮 かぼちゃ煮 スープ しらすがゆ キャベツ煮 人参煮	水稻穀粒(精白米)／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／かぶ／日本かぼ ちゃ／にんじん／青ピー マン／こまつな／キャベ ツ
18 土	おかゆ 鶏ひき肉とかぶ煮 ほうれん草煮 人参煮 スープ ほうとううどん さつま芋煮 りんご煮	水稻穀粒(精白米)／うど ん(ゆで)／さつまいも／ 三温糖1kg	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき 肉／豚ひき肉	かぶ／ほうれんそう／に んじん／玉葱／青ピーマ ン／日本かぼちゃ／りん ご

2019年 5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
20 月	おかゆ 煮魚 ブロッコリー煮 根菜煮 スープ ／ やわらかチャーハン 煮きゅうり なす煮	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg	調製粉乳／まがれい／豚ひき肉	ブロッコリー／だいこん／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／きゅうり／なす
21 火	おかゆ 麻婆豆腐 ほうれん草煮 トマト煮 スープ ／ 煮込みスパゲティ さつま芋煮 キャベツ煮	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／マカロニ(セモリナ)／さつまいも／三温糖1kg	調製粉乳／木綿豆腐／豚ひき肉	玉葱／にんじん／ほうれんそう／トマト／キャベツ／青ピーマン
22 水	おかゆ 肉団子煮 キャベツ煮 こまつな煮 スープ ／ 煮込みうどん スティックきゅうり さつま芋煮	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg／かたくり粉1kg／うどん(ゆで)／さつまいも	調製粉乳／豚ひき肉	玉葱／キャベツ／こまつな／にんじん／青ピーマン／ほうれんそう／きゅうり
23 木	おかゆ 煮魚 かぶ煮 キャベツ煮 スープ ／ パン粥 ツナとじゃが芋煮 こまつな煮 スープ	水稻穀粒(精白米)／食パン(市販品)／じゃがいも	調製粉乳／まがれい／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	かぶ／キャベツ／玉葱／にんじん／こまつな
24 金	おかゆ 肉団子煮 じゃがいも煮 トマト煮 スープ ／ 野菜スープスパゲティ ブロッコリー煮 さつま芋煮	水稻穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖1kg／かたくり粉1kg／じゃがいも／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)	玉葱／トマト／キャベツ／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー
25 土	おかゆ ツナとじゃが芋煮 ブロッコリー煮 人参煮 スープ ／ 雑炊 スティックきゅうり こまつな煮	じゃがいも／ごはん	調製粉乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／鶏若鶏肉ひき肉／しらす干し(微乾燥品)	ブロッコリー／にんじん／玉葱／青ピーマン／だいこん／きゅうり／こまつな
27 月	おかゆ 鶏ひき肉とかぶ煮 煮きゅうり トマト煮 清汁 ／ 煮込みうどん さつま芋煮 キャベツ煮	水稻穀粒(精白米)／うどん(ゆで)／さつまいも／三温糖1kg	調製粉乳／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／豚ひき肉	かぶ／きゅうり／トマト／にんじん／こまつな／ほうれんそう／キャベツ
28 火	おかゆ 煮魚 ほうれん草煮 人参煮 スープ ／ やわらかチャーハン いんげんのくたくた煮 かぶ煮	水稻穀粒(精白米)	調製粉乳／まがれい／豚ひき肉	ほうれんそう／にんじん／玉葱／青ピーマン／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／さいいんげん／かぶ
29 水	おかゆ 鶏ひき肉入り野菜あんかけ かぼちゃ煮 キャベツ煮 スープ ／ おじや 人参煮 ほうれん草煮	水稻穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／三温糖1kg／ごはん	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／日本かぼちゃ／キャベツ／玉葱／だいこん／ほうれんそう
30 木	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草煮 さつま芋煮 スープ ／ パン粥 ツナと野菜煮 煮きゅうり スープ	水稻穀粒(精白米)／さつまいも／三温糖1kg／食パン(市販品)	調製粉乳／木綿豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	玉葱／ほうれんそう／にんじん／青ピーマン／キャベツ／きゅうり
31 金	おかゆ 煮魚 煮きゅうり 根菜煮 スープ ／ 野菜スープスパゲティ 野菜煮 キャベツ煮	水稻穀粒(精白米)／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)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)	きゅうり／にんじん／だいこん／玉葱／青ピーマン／グリーンピース／キャベツ