

2019年09月

献立表

深見台保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
2月	鶏そぼろ丼 ひじきとキャベツのサラダ 野菜汁	518.2(470.0) 18.6(18.5) 9.4(11.7) 1.6(1.7)	米、○菓子、板こんにゃく、押麦、マヨネーズ、砂糖	鶏むねひき肉、○スキムミルク、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、バター、◎チーズ	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク 菓子 オレンジゼリー	
3火	五目みそうどん ちくわ磯辺揚げ 小松菜のおかかあえ	496.3(452.2) 22.3(18.9) 12.4(12.4) 2.8(2.4)	ゆでうどん、○食パン8枚切り、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、ちくわ、鶏むねひき肉、白みそ、なると、かつお節	こまつな、にんじん、ごぼう、○いちごジャム、ねぎ、あおのり	しょうゆ、食塩	麦茶 菓子	牛乳 ジャムサンド	
4水	コーンポテトサンド 春雨スープ 青菜と卵の和え物	509.2(412.6) 17.2(13.2) 17.2(13.4) 2.1(1.5)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油、ごま油	卵、木綿豆腐、○豚ひき肉、ベーコン、○白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、◎バナナ	しょうゆ、○料理酒、○しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 肉みそおにぎり	
5木	納豆ご飯 鶏肉と野菜の旨煮 キャベツのみそ汁	588.6(529.8) 23.2(19.5) 17.2(16.1) 1.7(1.6)	じゃがいも、米、○コッペパン、押麦、○油、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも小間切れ、納豆、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、本みりん	麦茶 菓子	牛乳 揚げパン	
6金	マーボー豆腐ラーメン 鶏の照り焼き ナムル	529.4(443.4) 24.4(19.3) 16.7(12.7) 2.0(1.7)	ゆで中華めん、○米、油、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油、◎じゃがいも	鶏もも肉 20g、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、○鶏ひき肉、○かつお節、○油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじん、○しめじ、○えのきたけ、にら、○にんじん、しょうが、○いんげん	しょうゆ、中華スープ、○しょうゆ、本みりん、○みりん、○料理酒、コンソメ	麦茶 ゆでじゃが	麦茶 きのこご飯	
7土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	581.8(520.1) 21.4(20.7) 17.4(17.1) 1.7(1.7)	スパゲティ、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、◎チーズ、ベーコン、粉チーズ	バナナ、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、白こしょう、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
9月	ハヤシライス マカロニサラダ スクランブルエッグ	620.8(549.9) 21.8(21.0) 21.1(21.0) 2.0(2.1)	米、○菓子、押麦、マヨネーズ、マカロニ、油	豚肩小間切れ、卵、ベーコン、○スキムミルク、脱脂粉乳、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、パセリ	ハヤシルウ、食塩、白こしょう	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク 菓子 オレンジゼリー	
10火	ミートソーススパゲティ 揚げいかのマリネ(乳児はツナ) チンゲン菜のスープ	514.8(477.2) 19.4(14.3) 17.4(18.0) 1.9(1.7)	○さつまいも、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、いか、豚ひき肉、なると、粉チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、コンソメ、○食塩、白こしょう	麦茶 菓子	牛乳 ふかし芋	
11水	たまごサンド ポークビーンズ きゅうりとコーンのサラダ	529.3(435.6) 16.8(13.1) 18.7(14.7) 1.7(1.2)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、○ごま油	卵、豚肩小間切れ、ツナ油漬缶、だいず水煮缶詰、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○えだまめ、○塩こんぶ、パセリ、◎バナナ	ケチャップ、中濃ソース、酢、コンソメ、食塩、白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 枝豆と昆布のおにぎり	
12木	ご飯(麦入り) 手作りふりかけ なすと豚肉の炒め物 豆腐とわかめのすまし汁	516.7(410.7) 19.5(15.5) 14.2(11.2) 1.9(1.5)	米、○食パン 6枚切り、押麦、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肩小間切れ、かつお節、白みそ、○バター、白ごま	○りんご、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎トマト	しょうゆ、料理酒、食塩	麦茶 トマト	牛乳 りんごトースト	
13金	焼きそば にら卵汁 ポテトサラダ	500.0(441.5) 18.1(15.8) 15.1(14.5) 2.1(1.9)	焼きそばめん、じゃがいも、○白玉粉、○砂糖、マヨネーズ、○小麦粉、油、片栗粉、○マカロニ	卵、豚肩小間切れ、○きな粉、かつお節、干しえび	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、コーン缶、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、食塩、○食塩	麦茶 菓子	麦茶 お月見団子 マカロニあべかわ	
14土	クリームチーズサンド 野菜ポトフ バナナ	466.6(409.7) 14.2(14.3) 12.6(13.0) 2.0(1.9)	食パン 8枚切り、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、◎チーズ、ウインナー、クリームチーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
17火	ご飯(麦入り) カジキの甘酢あんかけ キャベツのごま和え わかめのみそ汁	546.7(481.3) 25.2(23.4) 14.9(15.9) 2.0(2.0)	米、○食パン 6枚切り、○マヨネーズ、押麦、片栗粉、砂糖、油、焼ふ	かじき、○スキムミルク、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま、○粉チーズ、◎チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、カットわかめ、○あおのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク パンせんべい	
18水	ツナサンド 野菜のスキムクリーム煮 りんご	514.1(446.5) 15.4(12.5) 18.3(16.6) 1.6(1.4)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、○砂糖	ツナ油漬缶、ベーコン、○油揚げ、スキムミルク、バター、○白ごま	りんご、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン缶	○本みりん、○料理酒、○しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 菓子	麦茶 おむすびいなり	
19木	コーンラーメン 松風焼き 切干大根のサラダ	456.6(395.7) 24.1(19.9) 16.7(13.4) 1.5(1.2)	ゆで中華めん、○さつまいも、○砂糖、○片栗粉、マヨネーズ、○油、砂糖、ごま油、◎じゃがいも	鶏むねひき肉、○だいず水煮缶詰、豚ひき肉、豚肩小間切れ、○スキムミルク、ベーコン、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)、白ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、○しょうゆ、料理酒、酢	麦茶 ゆでじゃが	スキムミルク 大豆とさつまいもの蜜がらめ	
20金	イタリアンスパゲティ 厚揚げのサラダ ころころスープ	516.6(483.4) 15.1(13.6) 20.1(19.2) 1.8(1.7)	スパゲティ、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、ベーコン、○バター、○卵	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩	麦茶 菓子	牛乳 マーブルクッキー	
21土	焼きうどん わかめスープ バナナ	477.0(418.1) 14.9(14.8) 11.7(12.0) 2.3(2.2)	ゆでうどん、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚肩小間切れ、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
24火	ご飯(麦入り) 八宝菜 パンサンスウ わかめスープ	573.3(512.2) 17.9(17.9) 21.6(21.3) 2.2(2.2)	○じゃがいも、米、えび(冷凍)、はるさめ、押麦、砂糖、○油、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、卵、ベーコン、○ウインナー、白ごま、◎チーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、干ししいたけ、カットわかめ、○パセリ	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、○食塩、白こしょう、○こしょう	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 ジャーマンポテト	
25水	ハンバーグカレー トマトと胡瓜のさっぱりサラダ オレンジジュース	615.8(526.6) 18.6(15.3) 14.3(11.5) 1.9(1.6)	米、○米、押麦、○砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま油	鶏ももひき肉、豚ひき肉、○きな粉、スキムミルク、白ごま	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、トマト、ブロッコリー、にんじん、にんにく、◎バナナ	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、○食塩	麦茶 バナナ	麦茶 きな粉おにぎり	
26木	わかめうどん 春巻き キャベツのゆかり和え	520.5(475.3) 19.0(16.1) 21.1(19.2) 2.3(2.0)	ゆでうどん、○コーンフレーク、春巻きの皮、油、はるさめ、ごま油	○牛乳、鶏もも小間切れ、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、○バナナ、にんじん、れんこん、○みかん缶、干ししいたけ、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	麦茶 菓子	麦茶 バナナコーン フレーク	
27金	コーンバターライス 鮭のフライ ポトフ 巨峰	540.9(488.7) 19.3(16.3) 15.6(14.8) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、パン粉、小麦粉、○油	さけ、○牛乳、ウインナー、○生クリーム、バター	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○バナナ、コーン缶、○みかん缶	中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう	麦茶 菓子	麦茶 みかんのプチ ケーキ	
28土	いちごバターサンド キャベツのトマトスープ バナナ	489.0(427.6) 13.5(13.7) 13.9(14.0) 1.9(1.8)	食パン 8枚切り	○ヨーグルト(加糖)、◎チーズ、ウインナー、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
30月	ご飯(麦入り) マーボー豆腐 もやしのごま酢和え 卵スープ	500.5(455.8) 19.1(18.9) 14.5(15.8) 1.6(1.7)	米、○菓子、押麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ベーコン、赤みそ、すりごま、◎チーズ	もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にら、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、白こしょう	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 オレンジゼリー	

2019年09月

離乳食献立表

<バクバク期>

深見台保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3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	調味料		
2月	軟飯 鶏そぼろ丼の具 ひじきとキャベツのサラダ 野菜汁	325.4(0.0) 11.3(0.0) 7.7(0.0) 1.1(0.0)	米、◎菓子、◎菓子、板ごんにゃく、マヨネーズ、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、鶏むねひき肉、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、バター	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子 プレーンヨーグルト
3火	五目みそうどん ちくわ磯辺揚げ 小松菜のおかかあえ	353.9(0.0) 16.1(0.0) 9.0(0.0) 2.0(0.0)	ゆでうどん、◎食パン8枚切り、◎菓子、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、ちくわ、鶏むねひき肉、白みそ、なると、かつお節	ごまつな、にんじん、ごぼう、◎いちごジャム、ねぎ、あおのり	しょうゆ、食塩	麦茶 乳児用菓子	牛乳 ジャムサンド
4水	食パン(耳あり) コーンポテトサンドの具 春雨スープ 青菜と卵の和え物	341.6(0.0) 11.5(0.0) 12.0(0.0) 1.4(0.0)	食パン、◎米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖、油、ごま油	卵、木綿豆腐、◎豚ひき肉、ベーコン、◎白みそ	◎バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶	しょうゆ、◎料理酒、◎しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 肉みそごはん
5木	軟飯 納豆 鶏肉と野菜の旨煮 キャベツのみそ汁	387.8(0.0) 16.6(0.0) 10.2(0.0) 1.2(0.0)	じゃがいも、米、◎コッペパン、◎菓子、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも小間切れ、納豆、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん、◎いちごジャム	しょうゆ、本みりん	麦茶 乳児用菓子	牛乳 コッペパン ジャムサンド
6金	煮込みうどん 鶏の照り焼き ナムル	313.2(0.0) 15.8(0.0) 8.8(0.0) 1.9(0.0)	ゆでうどん、◎じゃがいも、◎米、砂糖、◎砂糖、ごま油	鶏もも肉 20g、豚ひき肉、◎鶏ひき肉、かつお節、◎油揚げ、◎かつお節	もやし、ほうれんそう、にんじん、◎にんじん、◎しめじ、にら、しょうが、◎いんげん、◎えのきたけ	しょうゆ、◎しょうゆ、本みりん、◎みりん、◎料理酒	麦茶 ゆでじゃが	麦茶 きのこごはん
7土	やわらかツナスバゲティ キャベツのスープ バナナ	373.1(0.0) 12.5(0.0) 12.4(0.0) 1.1(0.0)	スバゲティ、◎菓子、油、砂糖	ツナ油漬缶、ベーコン、粉チーズ	バナナ、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、白こしょう、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子
9月	軟飯 ハヤシライス マカロニサラダ スクランブルエッグ	388.1(0.0) 12.7(0.0) 16.1(0.0) 1.4(0.0)	米、◎菓子、◎菓子、マヨネーズ、マカロニ、油	◎ヨーグルト(無糖)、豚肩小間切れ、卵、ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、パセリ	ハヤシルウ、食塩、白こしょう	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子 プレーンヨーグルト
10火	焼きうどんミートソース味 ツナのマリネ チンゲン菜のスープ	263.8(0.0) 9.2(0.0) 9.9(0.0) 1.4(0.0)	◎さつまいも、ゆでうどん、◎菓子、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、なると	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、コンソメ、◎食塩、白こしょう	麦茶 乳児用菓子	牛乳 ふかし芋
11水	食パン(耳あり) たまごサンドの具 ポークビーンズ きゅうりとコーンのサラダ	359.4(0.0) 11.4(0.0) 13.1(0.0) 1.1(0.0)	食パン、◎米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、◎ごま油	卵、豚肩小間切れ、ツナ油漬缶、だいた水煮缶詰、バター	◎バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、◎えだまめ、◎塩こんぶ、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、酢、コンソメ、食塩、白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 枝豆と昆布の ごはん
12木	軟飯 手作りふりかけ なすと豚肉の炒め物 豆腐とわかめのすまし汁	322.3(0.0) 13.5(0.0) 8.6(0.0) 1.3(0.0)	米、◎食パン 6枚切り、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚肩小間切れ、かつお節、白みそ、白ごま	◎トマト、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、◎いちごジャム、赤ピーマン、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、料理酒、食塩	麦茶 トマト	牛乳 ジャムサンド (耳あり)
13金	焼きうどん から卵汁 ポテトサラダ	280.3(0.0) 9.2(0.0) 7.9(0.0) 1.9(0.0)	ゆでうどん、じゃがいも、◎菓子、◎マカロニ、◎菓子、マヨネーズ、◎砂糖、油、片栗粉	卵、◎きな粉、かつお節	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、コーン缶	しょうゆ、食塩、◎食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 マカロニあべ かわ 乳児用菓子
14土	クリームチーズサンド(耳あり) 野菜ポトフ バナナ	273.7(0.0) 6.7(0.0) 8.7(0.0) 1.2(0.0)	食パン 8枚切り、◎菓子、砂糖	ウインナー、クリームチーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子
17火	軟飯 カジキの甘酢あんかけ キャベツのごま和え わかめのみそ汁	324.9(0.0) 14.8(0.0) 7.1(0.0) 1.2(0.0)	米、◎食パン 6枚切り、◎菓子、片栗粉、砂糖、油、焼ふ	かじき、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、◎いちごジャム、黄ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ	麦茶 乳児用菓子	麦茶 ジャムサンド (耳あり)
18水	食パン(耳あり) ツナサンドの具 野菜スープ りんご	334.6(0.0) 9.2(0.0) 12.8(0.0) 1.0(0.0)	食パン、◎米、じゃがいも、◎菓子、小麦粉、マヨネーズ、◎砂糖	ツナ油漬缶、ベーコン、◎油揚げ、バター、◎白ごま	りんご、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン缶	◎本みりん、◎料理酒、◎しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 いなりごはん
19木	煮込みうどん 松風焼き 切干大根のサラダ	267.6(0.0) 12.1(0.0) 10.7(0.0) 1.6(0.0)	ゆでうどん、◎じゃがいも、◎さつまいも、◎砂糖、◎片栗粉、マヨネーズ、◎油、砂糖	鶏むねひき肉、◎だいた水煮缶詰、豚ひき肉、ベーコン、白みそ、かつお節、白ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	しょうゆ、◎しょうゆ、料理酒、酢、食塩	麦茶 ゆでじゃが	麦茶 大豆とさつま 芋の蜜がらめ
20金	焼きうどんイタリアン風 厚揚げのサラダ ころころスープ	334.1(0.0) 11.5(0.0) 12.0(0.0) 1.3(0.0)	ゆでうどん、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、◎菓子、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、生揚げ、ベーコン、◎バター、◎卵	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶 乳児用菓子	牛乳 プレーンクッキー又は乳児用菓子
21土	焼きうどん わかめスープ バナナ	254.7(0.0) 6.9(0.0) 3.8(0.0) 1.1(0.0)	ゆでうどん、◎菓子、◎菓子、ごま油	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子
24火	軟飯 八宝菜 パンサンスウ わかめスープ	398.2(0.0) 12.6(0.0) 15.3(0.0) 1.6(0.0)	◎じゃがいも、米、◎菓子、えび(冷凍)、はるさめ、砂糖、片栗粉、◎油、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩)、卵、ベーコン、◎ウインナー、白ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、◎たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、カットわかめ、◎パセリ	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、◎食塩、白こしょう、◎こしょう	麦茶 乳児用菓子	牛乳 ジャーマンポテト
25水	軟飯 ハンバーグカレー トマトと胡瓜のさっぱりサラダ	489.7(0.0) 14.8(0.0) 12.6(0.0) 1.7(0.0)	米、◎米、◎砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま油	鶏ももひき肉、豚ひき肉、◎きな粉、白ごま	たまねぎ、きゅうり、トマト、ブロッコリー、にんじん、にんにく、◎バナナ	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、◎食塩	麦茶 バナナ	麦茶 きな粉ごはん
26木	わかめうどん 春巻き キャベツのゆかり和え	331.8(0.0) 12.7(0.0) 15.0(0.0) 1.4(0.0)	ゆでうどん、◎菓子、春巻きの皮、油、はるさめ、ごま油	◎牛乳、鶏もも小間切れ、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、◎バナナ、にんじん、れんこん、◎みかん缶、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	麦茶 乳児用菓子	牛乳 バナナ みかん缶
27金	軟飯 鮭のフライ ポトフ 巨峰	377.9(0.0) 13.8(0.0) 10.6(0.0) 0.8(0.0)	米、じゃがいも、◎菓子、◎小麦粉、◎砂糖、油、パン粉、小麦粉、◎油	さけ、◎牛乳、ウインナー、◎生クリーム	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、◎バナナ、◎みかん缶	中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、白こしょう	麦茶 乳児用菓子	麦茶 みかんのプチ ケーキ
28土	いちごバターサンド(耳あり) キャベツのトマトスープ バナナ	267.7(0.0) 5.9(0.0) 6.3(0.0) 0.9(0.0)	食パン 8枚切り、◎菓子、◎菓子	ウインナー、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子
30月	軟飯 マーボー豆腐 もやしのごま酢和え 卵スープ	338.4(0.0) 14.1(0.0) 11.5(0.0) 1.2(0.0)	米、◎菓子、◎菓子、片栗粉、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、◎ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、ベーコン、赤みそ、すりごま	もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にら、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、白こしょう	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子 プレーンヨーグルト

2019年9月

離乳食献立表

<カミカミ期>
深見台保育園

	カミカミ期(9~11か月頃)		食材	
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00
2月	固がゆ 鶏そぼろ丼の具 ひじきとキャベツのサラダ きざみ 野菜汁 きざみ	乳児用菓子	米/鶏むねひき肉、しょうゆ、砂糖、本みりん、コーン缶、バター、食塩、にんじん、砂糖/ひじき、ベーコン、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、しょうゆ/かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いわし(煮干し)、白みそ	乳児用菓子
		ブレーンヨーグルト 乳児用菓子、ミルク		ヨーグルト(無糖)、乳児用菓子
3火	五目みそうどん きざみ カレイ磯辺揚げ きざみ 小松菜のおかかあえ きざみ	乳児用菓子	ゆでうどん、鶏むねひき肉、ごぼう、にんじん、ねぎ、かつお節、食塩、白みそ/かかれい、あおのり、小麦粉、水、油/ごまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ	乳児用菓子
		ジャムサンド(耳なし) ミルク		食パン、いちごジャム
4水	食パン(耳なし) コーンポテトサンドの具 きざみ 春雨スープ きざみ 青菜と卵の和え物 きざみ	バナナ	食パン/じゃがいも、コーン缶、マヨネーズ、砂糖、食塩/ベーコン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、木綿豆腐、しめじ、はるさめ、食塩、しょうゆ、ごま油、かつお節/卵、油、食塩、白ごしょう、ほうれんそう、しょうゆ	バナナ
		おかかおじや ミルク		米、かつお節
5木	固がゆ 納豆(ひきわり) 鶏肉と野菜の旨煮 きざみ キャベツのみそ汁 きざみ	乳児用菓子	米/納豆、しょうゆ/鶏もも小間切れ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ、本みりん、油、かつお節/キャベツ、えのきたけ、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)	乳児用菓子
		コッペパンジャムサンド ミルク		コッペパン、いちごジャム
6金	煮込みうどん きざみ 鶏の照り焼き きざみ ナムル きざみ	ゆでじゃが	ゆでうどん、豚ひき肉、にんじん、にら、しょうゆ、かつお節/鶏もも肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、本みりん/もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま油	じゃがいも、塩
		青のりおじや ミルク		米、あおのり
7土	やわらかツナスパゲティ きざみ キャベツのスープ きざみ バナナ	乳児用菓子	スパゲティ、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、食塩、白ごしょう、粉チーズ、油/キャベツ、ベーコン、コーン缶、かつお節、しょうゆ/バナナ	乳児用菓子
		乳児用菓子 ミルク		乳児用菓子
9月	固がゆ 野菜スープ きざみ マカロニサラダ きざみ スクランブルエッグ	乳児用菓子	米/豚肩小間切れ、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、かつお節/マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ベーコン、マヨネーズ/卵、油	乳児用菓子
		ブレーンヨーグルト 乳児用菓子、ミルク		ヨーグルト(無糖)、乳児用菓子
10火	焼きうどんミートソース味 きざみ ツナのマリネ きざみ チンゲン菜のスープ きざみ	乳児用菓子	ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、食塩、白ごしょう、油/ツナ油漬缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/チンゲンサイ、たまねぎ、食塩、白ごしょう、しょうゆ、かつお節	乳児用菓子
		ふかし芋 ミルク		さつまいも、食塩
11水	食パン(耳なし) たまごサンドの具 きざみ ポークビーンズ きざみ きゅうりとコーンのサラダ きざみ	バナナ	食パン/卵、マヨネーズ、食塩/豚肩小間切れ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、じゃがいも、だいたい水漬缶詰、かつお節、ケチャップ、中濃ソース、バター、砂糖、油/きゅうり、コーン缶、にんじん、ツナ油漬缶、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、白ごしょう	バナナ
		おかかおじや ミルク		米、かつお節
12木	固がゆ 手作りふりかけ なすと豚肉の炒め物 きざみ 豆腐とわかめのすまし汁 きざみ	トマト	米/かつお節、あおのり、白ごま、しょうゆ、料理酒/豚肩小間切れ、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、ごま油、料理酒、砂糖、白みそ、しょうゆ、片栗粉/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ、食塩、かつお節	トマト
		ジャムサンド(耳なし) ミルク		食パン、いちごジャム
13金	焼きうどん きざみ にら卵汁 きざみ ポテトサラダ きざみ	乳児用菓子	ゆでうどん、キャベツ、にんじん、もやし、油、しょうゆ、食塩/卵、にら、しょうゆ、食塩、片栗粉、かつお節/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、食塩	乳児用菓子
		マカロニあべかわ ミルク		マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
14土	クリームチーズサンド(耳なし) 野菜ポトフ きざみ バナナ	乳児用菓子	食パン、クリームチーズ、砂糖/たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうゆ、かつお節、食塩/バナナ	乳児用菓子
		乳児用菓子 ミルク		乳児用菓子
17火	固がゆ カジキの甘酢あんかけ きざみ キャベツのごま和え きざみ わかめのみそ汁 きざみ	乳児用菓子	米/かじき、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま/カットわかめ、焼ふ、いわし(煮干し)、白みそ	乳児用菓子
		ジャムサンド(耳なし) ミルク		食パン、いちごジャム
18水	食パン(耳なし) ツナサンドの具 きざみ 野菜スープ きざみ りんご	乳児用菓子	食パン/ツナ油漬缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩/ベーコン、じゃがいも、プロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しめじ、小麦粉、かつお節、食塩/りんご	乳児用菓子
		青のりおじや ミルク		米、あおのり
19木	煮込みうどん きざみ 松風焼き きざみ 切干大根のサラダ きざみ	ゆでじゃが	ゆでうどん、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうゆ、食塩、かつお節/鶏むねひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、白みそ、砂糖、料理酒、しょうゆ、白ごま/切り干しだいごん、キャベツ、にんじん、ベーコン、しょうゆ、酢、砂糖、マヨネーズ	じゃがいも
		大豆とさつま芋の蜜がらめ ミルク		だいたい水漬缶詰、片栗粉、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ
20金	焼きうどんイタリアン風 きざみ 厚揚げのサラダ きざみ ころころスープ きざみ	乳児用菓子	ゆでうどん、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩/生揚げ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、かつお節、食塩	乳児用菓子
		ブレーンクッキー又は乳児用菓子 ミルク		小麦粉、砂糖、バター、卵又は乳児用菓子
21土	焼きうどん きざみ わかめスープ きざみ バナナ	乳児用菓子	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩/カットわかめ、たまねぎ、しょうゆ、食塩、かつお節/バナナ	乳児用菓子
		乳児用菓子 ミルク		乳児用菓子
24火	固がゆ 八宝菜 きざみ パンサンスウ きざみ わかめスープ きざみ	乳児用菓子	米/豚肉(肩)、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、片栗粉、油、食塩、しょうゆ、白ごしょう、ごま油/ベーコン、はるさめ、きゅうり、卵、油、砂糖、しょうゆ、ごま油、酢/カットわかめ、たまねぎ、白ごま、しょうゆ、食塩、かつお節、白ごしょう	乳児用菓子
		ジャーマンポテト ミルク		じゃがいも、たまねぎ、食塩、白ごしょう、油
25水	固がゆ 野菜スープ きざみ ハンバーグ きざみ トマトと胡瓜のさっぱりサラダ きざみ	バナナ	米/たまねぎ、にんじん、プロッコリー、かつお節、しょうゆ、食塩/豚ひき肉、鶏ももひき肉、たまねぎ、パン粉、食塩、ケチャップ/トマト、きゅうり、白ごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油	バナナ
		きな粉おじや ミルク		米、きな粉、砂糖、食塩
26木	わかめうどん きざみ 春巻き きざみ キャベツのゆかり和え きざみ	乳児用菓子	ゆでうどん、鶏もも小間切れ、たまねぎ、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、本みりん、食塩、油/豚ひき肉、たまねぎ、れんこん、にんじん、はるさめ、しょうゆ、食塩、春巻きの皮、油、ごま油/キャベツ、にんじん、ゆかり、しょうゆ	乳児用菓子
		バナナ、みかん缶 ミルク		バナナ/みかん缶
27金	固がゆ 鮭のフライ きざみ ポトフ きざみ 巨峰	乳児用菓子	米/さけ、白ごしょう、小麦粉、水、パン粉、油、中濃ソース/じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節、食塩、油/巨峰	乳児用菓子
		みかんのプチケーキ ミルク		小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油、生クリーム、砂糖、みかん缶、バナナ
28土	いちごバターサンド(耳なし) キャベツのトマトスープ きざみ バナナ	乳児用菓子	食パン、いちごジャム、バター/たまねぎ、キャベツ、にんじん、ケチャップ、かつお節、食塩/バナナ	乳児用菓子
		乳児用菓子 ミルク		乳児用菓子
30月	固がゆ マーボー豆腐 きざみ もやしのごま酢和え きざみ 卵スープ きざみ	乳児用菓子	米/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油、ごま油/きゅうり、もやし、にんじん、すりごま、砂糖、酢、しょうゆ/卵、たまねぎ、ベーコン、食塩、白ごしょう、しょうゆ、かつお節	乳児用菓子
		ブレーンヨーグルト 乳児用菓子、ミルク		ヨーグルト(無糖)、乳児用菓子

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。

2019年9月

離乳食献立表

<ゴックン期～モグモグ期>
深見台保育園

	モグモグ期(7～8か月頃)		食材		ゴックン期に入らない食材
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
2月	おかゆ かぼちゃゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし キャベツゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	米/かぼちゃ/玉ねぎ/キャベツ/ささみ/煮干し、白みそ	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーンヨーグルト	ささみ 白みそ
3火	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 小松菜ペースト、カレイゆでつぶし	乳児用菓子 パンがゆ ミルク	ゆでうどん/カレイ/玉ねぎ/にんじん/小松菜	乳児用菓子 食パン	
4水	パンがゆ 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし じゃがいもゆでつぶし、ほうれん草ペースト ささみゆでつぶし	バナナ おかかおじや ミルク	食パン/玉ねぎ/にんじん/じゃがいも/ほうれん草/ささみ	バナナ 米、かつお節	ささみ
5木	おかゆ 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 パンがゆ ミルク	米/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/ささみ/煮干し、白みそ	乳児用菓子 食パン	ささみ 白みそ
6金	ゆでうどん(かつおだし) もやしゆでつぶし、にんじんゆでつぶし ほうれん草ペースト、ささみゆでつぶし	じゃがいもゆでつぶし 青のりおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/もやし/にんじん/ほうれん草/ささみ	じゃがいも 米、青のり	ささみ
7土	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎゆでつぶし、キャベツゆでつぶし にんじんゆでつぶし バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゴックン期は、 ゆでうどんのみ になります。
9月	おかゆ 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	米/玉ねぎ/にんじん/きゅうり/ささみ/かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーンヨーグルト	ささみ しょうゆ 食塩
10火	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし ささみゆでつぶし	乳児用菓子 さつまいもゆでつぶし ミルク	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/キャベツ/にんじん/きゅうり/ささみ	乳児用菓子 さつまいも	ささみ
11水	パンがゆ 玉ねぎゆでつぶし、さつまいもゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、にんじんゆでつぶし ささみゆでつぶし	バナナ おかかおじや ミルク	食パン/玉ねぎ/さつまいも/きゅうり/にんじん/ささみ	バナナ 米、かつお節	ささみ
12木	おかゆ にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし なすゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	トマト パンがゆ ミルク	米/にんじん/玉ねぎ/なす/ささみ/かつお節、しょうゆ、食塩	トマト 食パン	ささみ しょうゆ 食塩
13金	ゆでうどん(かつおだし) キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし もやしゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし ささみゆでつぶし	乳児用菓子 やわらかマカロニあべかわ 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/もやし/じゃがいも/ささみ	乳児用菓子 マカロニ、きな粉/乳児用菓子	ささみ
14土	パンがゆ にんじんゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン/にんじん/キャベツ/玉ねぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゴックン期は、 パンがゆのみ になります。
17火	おかゆ 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、カレイゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 パンがゆ ミルク	米/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/カレイ/煮干し、白みそ	乳児用菓子 食パン	ささみ 白みそ
18水	パンがゆ じゃがいもゆでつぶし、ほうれん草ペースト にんじんゆでつぶし、ささみゆでつぶし りんごすりおろし	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	食パン/じゃがいも/ほうれん草/にんじん/ささみ/りんご	乳児用菓子 米、青のり	ささみ
19木	ゆでうどん(かつおだし) キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、ささみゆでつぶし	じゃがいもゆでつぶし さつまいもゆでつぶし ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/ささみ	じゃがいも さつまいも	ささみ
20金	ゆでうどん(かつおだし) きゅうりゆでつぶし、もやしゆでつぶし にんじんゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし ささみゆでつぶし	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、かつお節/きゅうり/もやし/にんじん/じゃがいも/ささみ	乳児用菓子 乳児用菓子	ささみ
21土	ゆでうどん(かつおだし) キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゴックン期は、 ゆでうどんのみ になります。
24火	おかゆ キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 じゃがいもゆでつぶし ミルク	米/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/ささみ/かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 じゃがいも	ささみ しょうゆ 食塩
25水	おかゆ 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	バナナ きな粉おじや ミルク	米/玉ねぎ/にんじん/きゅうり/ささみ/かつお節、しょうゆ、食塩	バナナ 米、きな粉	ささみ しょうゆ 食塩
26木	ゆでうどん(かつおだし) キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、ささみゆでつぶし	乳児用菓子 バナナ みかん缶 ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/ささみ	乳児用菓子 バナナ/みかん缶	ささみ
27金	おかゆ じゃがいもゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 パンがゆ ミルク	米/じゃがいも/にんじん/キャベツ/ささみ/かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 食パン	ささみ しょうゆ 食塩
28土	パンがゆ にんじんゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン/にんじん/キャベツ/玉ねぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゴックン期は、 パンがゆのみ になります。
30月	おかゆ 豆腐ゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし もやしゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	米/豆腐/きゅうり/もやし/ささみ/かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーンヨーグルト	ささみ しょうゆ 食塩

*ゴックン期は、すべてペーストになります。

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。