

献立表 (離乳食 3回食)

平成30年 2月

杉並区保育室

No.	曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名		
					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	5 19	おかゆ 魚の治部煮 みそ汁(白菜) 果物・調乳	調乳 南瓜とオレンジのジャム 入りパン粥 スープ	米、薄力粉、砂糖 食パン	魚(生鮭)、味噌 粉ミルク、牛乳	人参、ほうれん草、白菜 果物、かぼちゃ 100%オレンジジュース
②	火	6 20	ミートうどん 花野菜サラダ スープ(豆腐) 果物・調乳	調乳 茶飯おじや スープ	乾麺、油、マヨネーズ 米	豚挽肉、粉チーズ 豆腐、粉ミルク	にんにく、生姜、玉葱、人参 トマト、ブロッコリー カリフラワー、キャベツ ホールコーン缶、果物
③	水	7 21	おかゆ 魚のみぞれ煮 お浸し みそ汁(里芋・玉葱) 果物・調乳	調乳 きな粉入りパン粥 スープ	米、砂糖、さといも 食パン	白身魚、味噌 粉ミルク、牛乳、きな粉	生姜、大根、白菜、小松菜 人参、玉葱、果物
④	木	8 22	中華風おじや 南瓜のグラッセ みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物・調乳	調乳 カレーまん スープ	米、油、片栗粉、砂糖 バター、薄力粉	豚肉、味噌、粉ミルク 牛乳、豚挽肉	玉葱、人参、白菜、絹さや かぼちゃ、かぶ、かぶの葉 果物
⑤	金	9 23	パン粥 ビーンズシチュー サラダ 果物・調乳	調乳 青菜入り粥 スープ	食パン、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、米	大豆、鶏肉、粉ミルク	玉葱、人参、キャベツ トマト、大根、もやし 胡瓜、果物、小松菜
⑥	土	10 24	南蛮うどん マゼドアンサラダ 果物・調乳	調乳 ゆかり粥 スープ	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ 米	豚肉、粉ミルク	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜 果物
⑦	月	26	ポークカレーリゾット コールスローサラダ スープ(麩) 果物・調乳	調乳 おでん スープ	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩	豚肉、粉ミルク	にんにく、生姜、玉葱、人参 トマト、キャベツ、もやし 果物、大根
⑧	火	13 27	おかゆ 紅焼豆腐 土佐和え みそ汁(玉葱) 果物・調乳	調乳 塩焼きうどん スープ	米、油、片栗粉、ごま油 乾麺	豚挽肉、味噌、豆腐 削り節、粉ミルク 豚肉	生姜、にんにく、長葱、人参 かぶ、小松菜、玉葱、果物 キャベツ、もやし
⑨	水	14 28	おかゆ 鮭の味噌煮 三色和え みそ汁(キャベツ・人参) 果物・調乳	調乳 パン粥 スープ	米、バター、砂糖、油 テーブルロール	生鮭、味噌、粉ミルク 牛乳	玉葱、チンゲン菜、白菜、 人参、キャベツ、果物、
⑩	木	1	じゃこ入りおじや 鬼の金棒 おかか和え みそ汁(麩) 果物・調乳	調乳 米粉のきな粉ケーキ スープ	米、砂糖、片栗粉、油 麩、米粉	ちりめんじゃこ、豆腐 味噌、鶏挽肉、ひじき 削り節、粉ミルク きな粉、豆乳	人参、小松菜、もやし、水菜 果物
		15	りんごのカレーリゾット パンプキンサラダ みそ汁(白菜・小松菜) 果物・調乳		米、油、バター マヨネーズ、米粉、砂糖	味噌、粉ミルク、牛乳 きな粉、豆乳	りんご、玉葱、かぼちゃ 胡瓜、人参、白菜、小松菜 果物
⑪	金	2 16	人参入りパン粥 ポテトとキャベツのスープ サラダ 果物・調乳	調乳 納豆入りおじや スープ	食パン、じゃがいも 砂糖、米、油	鶏肉、粉ミルク 鶏挽肉、挽き割り納豆 削り節	人参、玉葱、キャベツ グリーンピース、大根 チンゲン菜、果物、長葱
⑫	土	3 17	なかよしおじや ナムル みそ汁(じゃが芋) 調乳	調乳 カップケーキ スープ	米、砂糖、片栗粉、油 ごま油、じゃがいも 薄力粉	豚肉、卵、味噌 粉ミルク	玉葱、グリーンピース、もやし 大根、人参、果物

- ★ 月齢及び離乳食の進み具合により献立が変わります。
- ★ 行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★ 午前のおやつとして調乳と離乳食用菓子がつきます。

