



日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●脂や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	木	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 切干大根煮 キャベツの浅漬け 鮭とわかめのすまし汁 パイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] おたのしみゼリー	米 油	豚肉 生揚げ わかめ	茄子 人参 ビーマン 葱 グリーンピース キャベツ 玉葱 パイナップル
2	金	ご飯 千草豆腐 蓮根金平 胡麻酢和え 豆苗の味噌汁 グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] 杏仁豆腐	米 油 ごま油	豆腐 卵 しらす ひじき わかめ	ごぼう 蓮根 人参 ビーマン 胡瓜 ミニトマト 豆苗 玉葱 グレープフルーツ
3	土	ミートソースのパンネ ツナと大根のサラダ ほうれん草のスープ 桃缶	[午前] かりんとう [午後] 源氏パイ	パンネ 油	牛ミンチ ツナ	にんにく 生巻 玉葱 大根 かいわれ大根 ほうれん草
5	月	ご飯 鯖の生巻煮 ひじきの煮物 大根の甘酢和え えのきのすまし汁 オレンジ	[午前] ポーロ [午後] ジャコマヨトースト	米 油 パン	鯖 生揚げ ひじき わかめ	生巻 ひじき 蓮根 人参 大根 胡瓜 えのき 葱 オレンジ
6	火	きつねうどん ひき肉入り卵焼き ほうれん草の海苔和え パナナ	[午前] あられ [午後] たらこおむすび	うどん	油揚げ 鶏ミンチ 卵 かまぼこ	葱 生巻が 玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ パナナ
7	水	秋刀魚の蒲焼き丼 南瓜のひじき煮 豆苗の胡麻和え 豆腐のすまし汁 梨	[午前] 野菜チップス [午後] ハッシュドポテト	米 油	さんま 豆腐 ひじき わかめ	南瓜 グリーンピース 豆苗 もやし 人参 小松菜 三つ葉 梨
8	木	牛丼 根菜の金平 こんにゃくの白和え きのこの味噌汁 パイナップル	[午前] おこし [午後] 焼き芋	米 油 ごま油	牛肉 豆腐 しらす	玉葱 生巻 蓮根 ごぼう 人参 胡瓜 椎茸 えのき パイナップル
9	金	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 五目大豆煮 キャベツのおかか和え かきたま汁 いんご	[午前] ポーロ [午後] 南瓜団子	米 油	鶏肉 大豆 卵	人参 ごぼう 蓮根 椎茸 キャベツ ほうれん草 玉葱 葱 いんご
10	土	野菜焼きそば 厚揚げと大根の煮物 千ゲン菜とわかめの味噌汁 バイン缶	[午前] かりんとう [午後] かっぱえびせん	中華麺 油	生揚げ 油揚げ わかめ	キャベツ 人参 もやし 大根 いんげん 千ゲン菜
12	月	ご飯 カレイの煮付 しらすのたらこ炒め 白菜の甘酢漬 冬瓜のすまし汁 パナナ	[午前] あられ [午後] ごま団子	米	カレイ たらこ	生巻 白菜 人参 冬瓜 玉葱 パナナ
13	火	あさりの和風パスタ 豆腐ステーキ トマトとわかめのサラダ 根菜ミネストローネ グレープフルーツ	[午前] 野菜チップス [午後] 胡麻と青海苔のごはん	パスタ バター ごま油 じゃが芋	あさり 豆腐 豚ミンチ	えのき しめじ 大葉 葱 生巻 玉葱 ごぼう 人参 コーン グレープフルーツ
14	水	栗ご飯 里芋コロッケ ごぼうと人参胡麻和え ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	[午前] おこし [午後] チョコバナナクレープ	米 油	しらす 牛ミンチ 卵 油揚げ わかめ ひじき	栗 里芋 玉葱 フロッコリー ごぼう キャベツ 人参 ほうれん草 もやし パナナ
15	木	クロワッサン 豆腐とたらこのオムレツ 人参グラッセ フロッコリーのサラダ 春雨のスープ 梨	[午前] かりんとう [午後] ぞぼろごはん	クロワッサン バター マヨネーズ	豆腐 卵 たらこ ベーコン	人参 フロッコリー レタス コーン 椎茸 にら 梨
16	金	さつまいもごはん 鶏の葱味噌焼き キャベツの甘酢漬 大根と玉葱のすまし汁 パイナップル	[午前] ポーロ [午後] レーズン蒸しパン	米 さつまいも ごま油	鶏	葱 キャベツ 人参 大根 玉葱 三つ葉 パイナップル
17	土	豚バラときのこの焼うどん 胡瓜の酢の物 豆腐とニラの味噌汁 みかん缶	[午前] あられ [午後] ミレービスケット	うどん 油	豚肉 わかめ しらす ひじき 豆腐	にんにく 椎茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 胡瓜 トマト にら
20	火	五日ラーメン 中華風卵焼き 中華サラダ パナナ	[午前] 野菜チップス [午後] 納豆巻き	中華麺 ごま油	豚肉 卵 ハム	椎茸 人参 もやし 葱 玉葱 にら 菊 きくらげ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン パナナ
21	水	ご飯 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 三色なます じゃが芋の味噌汁 梨	[午前] おこし [午後] フレンチトースト	米 じゃが芋	鮭 卵 高野豆腐 油揚げ	椎茸 いんげん 大根 人参 胡瓜 玉葱 三つ葉 梨
22	木	ご飯 千金カツ キャベツと人参の炒め物 フロッコリーのしらす和え 鮭の味噌汁 オレンジ	[午前] かりんとう [午後] じゃが芋チーズ餅	米 油 じゃが芋	鶏肉 卵 しらす わかめ	キャベツ 人参 フロッコリー 白菜 オレンジ
24	土	和風ナポリタン わかめとじゃこのサラダ にらともやしのスープ バイン缶	[午前] あられ [午後] サッポロポテト	パスタ バター 油	牛ミンチ 豚ミンチ わかめ ひじき しらす	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト 胡瓜 コーン にら もやし
26	月	ご飯 鮭のフライ 里芋のそぼろ煮 トマトと胡瓜の酢の物 きのこの田舎汁 パナナ	[午前] ポーロ [午後] 黒ゴマトースト	米 油	鮭 卵 鶏ミンチ わかめ しらす 油揚げ	里芋 グリーンピース 生巻 胡瓜 トマト 大根 椎茸 えのき しめじ パナナ
27	火	豚汁うどん 揚げ豆腐 こんにゃくのおかか和え 柿	[午前] 野菜チップス [午後] 五平餅	うどん じゃが芋	豚肉 豆腐 卵 豚ミンチ しらす	玉葱 人参 ごぼう 葱 椎茸 キャベツ 小松菜 柿
28	水	ご飯 鶏照り焼き 蓮根カレー炒め いんげんの胡麻和え 玉葱の味噌汁 いんご	[午前] おこし [午後] きな粉の麺ラスク	米 油 バター	鶏肉 ベーコン	蓮根 コーン 人参 いんげん もやし えのき 玉葱 葱 いんご
29	木	フィッシュサンド さつまいものオレンジ煮 人参のドレッシングサラダ きのこスープ パイナップル	[午前] かりんとう [午後] きつねおむすび	パン 油 マヨネーズ さつまいも ごま油	メルルーサ わかめ ベーコン 油揚げ	レタス 人参 胡瓜 サニーレタス コーン しめじ えのき 椎茸 パイナップル
30	金	ご飯 豚肉の胡麻醤油炒め 筑前煮 小松菜の海苔和え 赤だし グレープフルーツ	[午前] ポーロ [午後] いんごゼリー	米 ごま油	豚肉 鶏肉 海苔 豆腐 わかめ	玉葱 にら 人参 葱 にんにく 生巻 蓮根 ごぼう 菊 椎茸 小松菜 コーン キャベツ なめこ えのき グレープフルーツ

令和4年度



9月

離乳食献立表



ゆいかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 茄子 人参 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
2	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
3	土	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 大根 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
5	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 大根 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
6	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 人参 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
7	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 南瓜 人参 小松菜	[午前] りんご [午後] お粥
8	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 人参 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
9	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 キャベツ 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
10	土	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ 人参 大根	[午前] りんご [午後] お粥
12	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 白菜 人参 冬瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
13	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 人参 ジャガ芋	[午前] りんご [午後] お粥
14	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 キャベツ 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
15	木	パン粥 豆腐と野菜の煮物	パン 豆腐 人参 フロッグリー 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
16	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ 人参 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
17	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 胡瓜 トマト	[午前] りんご [午後] お粥
20	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 玉葱 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
21	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 人参 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
22	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ 人参 白菜	[午前] バナナ [午後] お粥
24	土	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 ピーマン	[午前] りんご [午後] お粥
26	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 胡瓜 トマト 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
27	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 人参 キャベツ	[午前] りんご [午後] お粥
28	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 ジャガ芋	[午前] バナナ [午後] お粥
29	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン カレイ 人参 胡瓜 さつま芋	[午前] りんご [午後] お粥
30	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 14日はお誕生日会です。

立案者: 小山 香織