



日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	腸中の腸子を整える
1	木	ツナサンド 鶏のムニエル さつま芋サラダ キャベツのスープ バナナ	[午前] あられ [午後] きつねおむすび	パン 米 バター マヨネーズ さつま芋	鶏 薄揚げ	胡瓜 人参 キャベツ バナナ
2	金	ご飯 麻婆豆腐 海老と卵の炒め物 胡瓜の中華和え もずくのスープ りんご	[午前] おこし [午後] 大芋芋	米 油 さつま芋	豆腐 豚肉 海老 卵 もずく	葱 生姜 にんにく 玉葱 人参 小松菜 胡瓜 赤ピーマン とうもろこし トマト りんご
3	土	焼きビーフン ツナサラダ 人参とコーンのスープ バイン缶	[午前] 野菜チキンス [午後] かっぱえびせん	ビーフン 油	豚肉 えび	もやし 人参 玉葱 ビーマン キャベツ 胡瓜 トマト コーン パセリ
5	月	きのこの炊き込みご飯 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え 里芋の味噌汁 バナナ	[午前] おこし [午後] きな粉クッキー	米 里芋 油 バター	鶏 薄揚げ 卵	人参 椎茸 しめじ 舞茸 白菜 ほうれん草 葱 玉葱 バナナ
6	火	たんめん 厚揚げの酢豚風 ひじきサラダ りんご	[午前] かいりとう [午後] 焼ねぎ味噌おにぎり	中華麺 油 米	豚肉 厚揚げ ひじき しらす	白菜 椎茸 人参 もやし にら 葱 赤ピーマン 玉葱 ビーマン 青梗菜 三つ葉 りんご
7	水	ご飯 豚肉と卵の炒め物 大豆の甘辛煮 ごぼうと人参の胡麻和え もやしとわかめの味噌汁 バイナッフル	[午前] ボーロ [午後] マーブルケーキ	米 油 バター	豚肉 卵 大豆 竹輪 わかめ	小松菜 にんにく 木耳 いんげん 人参 ごぼう キャベツ 玉葱 もやし バイナッフル
8	木	ご飯 鶏のネギ味噌焼き キャベツの梅胡麻炒め ひじきの白和え とうろ昆布のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] あられ [午後] ハッシュドポテト	米 油 じゃが芋	鶏 豚肉 豆腐 ひじき わかめ とうろ昆布	葱 キャベツ パプリカ 玉葱 人参 胡瓜 椎茸 グレープフルーツ
9	金	おもち キャベツとかにかまの和え物 さつま汁 みかん	[午前] 野菜チキンス [午後] 黒ゴマトースト	もち米 パン バター さつま芋	海苔 納豆 カニカマ 豚肉	大根 キャベツ 胡瓜 もやし 人参 ごぼう 葱 みかん
10	土	肉みそうどん 小松菜ののり和え 大根とわかめのすまし汁 桃缶	[午前] おこし [午後] 源氏パイ	うどん 油	豚肉 海苔 わかめ	玉葱 人参 にら 葱 生姜 小松菜 キャベツ 大根
12	月	ご飯 豚肉のみそ焼き ひじき煮 ほうれん草の海苔和え きこのすまし汁 バナナ	[午前] かいりとう [午後] アップル春巻き	米 油	豚肉 ひじき 厚揚げ 海苔	生姜 蓮根 人参 ほうれん草 キャベツ えのき しめじ 三つ葉 バナナ りんご
13	火	ミートソースのペンネ 白身魚のムニエル ポテトサラダ レタスとベーコンのスープ オレンジ	[午前] ボーロ [午後] おしんこ巻き	ペンネ じゃが芋 マヨネーズ 米	牛ミンチ メルルーサ 卵 ベーコン 海苔	にんにく 生姜 玉葱 パセリ 胡瓜 人参 フロccoli とうもろこし レタス オレンジ
14	水	野菜ピラフ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ 桃ゼリー	[午前] あられ [午後] ココアバウンドケーキ	米 マヨネーズ バター	牛ミンチ 豚肉 ベーコン 卵	玉葱 人参 パセリ フロccoli キャベツ とうもろこし
15	木	ご飯 鮭の照り焼き 白菜と豚ばらの塩あんかけ トマトとわかめの酢の物 きこの味噌汁 バイナッフル	[午前] 野菜チキンス [午後] 黒糖蒸しパン	米 油 バター	鮭 豚肉 わかめ しらす 卵	白菜 青梗菜 にんにく トマト 胡瓜 しめじ えのき 三つ葉 バイナッフル
16	金	ロールパン 豆腐とたらこのオムレツ 南瓜/ソテー 大根サラダ 冬野菜のクリームシチュー グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] ゆかりのおにぎり	パン 油 バター 米	豆腐 たらこ 卵 ベーコン ハム	南瓜 フロccoli にんにく 大根 かいわれ大根 白菜 かぶ カレラフラワー コーン グレープフルーツ
17	土	ソース焼きそば こんにゃくとコーンのおかか和え ニラともやしのスープ みかん缶	[午前] あられ [午後] サッポロポテト	中華麺 油	豚肉 薄揚げ	キャベツ もやし 人参 にら とうもろこし
19	月	ご飯 鶏の味噌煮 根菜のキンピラ かぶとわかめの香りと和え もやしと人参のすまし汁 バナナ	[午前] 野菜チキンス [午後] 雞のラスク	米 油 バター	鶏 しらす わかめ	生姜 蓮根 人参 ごぼう かぶ ほうれん草 柚子 もやし バナナ
20	火	あんかけうどん みそ焼きチキン フロccoliのゆかり和え バイナッフル	[午前] おこし [午後] 塩昆布のおにぎり	うどん 油 米	豚肉 えび 鶏肉 塩昆布	人参 玉葱 椎茸 青梗菜 生姜 フロccoli バイナッフル
21	水	ケチャップライス チューリップフライ マカロニサラダ ポトフ フリン	[午前] かいりとう [午後] クリスマスケーキ	米 マカロニ マヨネーズ 油	鶏肉 ハム ベーコン	玉葱 人参 グリーンピース コーン 胡瓜 キャベツ 大根 パセリ
22	木	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 南瓜含め煮 小松菜の胡麻和え 豆腐のすまし汁 りんご	[午前] ボーロ [午後] ポテトフライ	米 油 じゃが芋	豚肉 豆腐 わかめ 青のり	人参 キャベツ 南瓜 玉葱 小松菜 もやし 三つ葉 りんご
23	金	ご飯 鶏の梅干し煮 さつま芋のキンピラ 白菜の浅漬け 油揚げと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	[午前] あられ [午後] 揚げパン	米 さつま芋 油 パン	鶏 竹輪 塩昆布 わかめ 薄揚げ	生姜 人参 ビーマン 白菜 玉葱 葱 グレープフルーツ
24	土	ナポリタン 大根と水菜のサラダ はるさめスープ バイン缶	[午前] 野菜チキンス [午後] ミレービスケット	パスタ 油	牛ミンチ 豚肉 わかめ しらす	玉葱 人参 ビーマン にんにく 大根 水菜 ミントマツ 菊 椎茸 にら
26	月	ご飯 鶏の西京焼き 高野豆腐の含め煮 野菜のおかかマヨ和え 豆苗のすまし汁 バナナ	[午前] おこし [午後] りんごケーキ	米 じゃが芋 マヨネーズ バター	鶏 高野豆腐 わかめ 卵	椎茸 人参 大根 いんげん キャベツ フロccoli 豆苗 玉葱 バナナ りんご
27	火	豚バラときこの和風スパゲッティ ほうれん草とツナのオムレツ トマトとわかめのサラダ 白菜と菊のスープ オレンジ	[午前] かいりとう [午後] とぼろご飯	パスタ 油 米	豚肉 卵 ひじき しらす 鶏肉	にんにく 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 青じそ ほうれん草 トマト フロccoli 白菜 菊
28	水	ご飯 鶏肉の韓国風ロースト キャベツのソテー 三色ナムル 卵スープ りんご	[午前] ボーロ [午後] チーズクッキー	米 油 バター	鶏肉 卵 チーズ	にんにく 玉葱 キャベツ ほうれん草 もやし 人参 りんご

令和4年度



離乳食献立表



ゆりかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 胡瓜 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 玉葱 人参 小松菜	[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 人参 玉葱 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
5	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 白菜 ほうれん草	[午前] バナナ [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 白菜 人参 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
7	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 小松菜 玉葱 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
8	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ 玉葱 人参	[午前] りんご [午後] お粥
9	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 キャベツ 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
10	土	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ キャベツ 玉葱 人参	[午前] りんご [午後] お粥
12	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 ほうれん草 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
13	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 胡瓜 人参 フロッコリー	[午前] りんご [午後] お粥
14	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 人参 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
15	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 白菜 トマト 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
16	金	パン粥 豆腐と野菜の煮物	パン 豆腐 南瓜 フロッコリー 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
17	土	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ 人参 さつまいも	[午前] りんご [午後] お粥
19	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 ほうれん草 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
20	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 フロッコリー 青梗菜	[午前] りんご [午後] お粥
21	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 キャベツ 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
22	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 南瓜 小松菜	[午前] りんご [午後] お粥
23	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 白菜 玉葱	[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 大根	[午前] りんご [午後] お粥
26	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 人参 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
27	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 ほうれん草 フロッコリー	[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 キャベツ 人参 ほうれん草	[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