

日	曜日	おひる	おやつ(牛乳)	主な材料	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1	土	たらこの和風パスタ フルーツサラダ 鶏肉とブロッコリーのスープ バナナ	午前 ボーグ 午後 ピスコ	●スパゲッティ バター マヨネーズ ●いか たらこ 海苔 鶏肉 牛乳 ●エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 胡瓜 りんご とうもろこし 他4種			
		ご飯 豆腐入り松風焼き 南瓜の甘煮 かりかりじゃこサラダ 人參のすまし汁 梨	午前 おこし 午後 ドーナツ	●米 パン粉 胡麻 小麦粉 ●豆腐 鶏肉 牛乳 卵 味噌 しらす わかめ ●ねぎ 玉葱 大根 人參 水菜 トマト 南瓜 梨			
4	火	オレンジブリオッシュ 鮭のコーンマヨ焼き バイナップル トマトとブロッコリーサラダ キャベツのソテー 鶏肉スープ	午前 あられ 午後 シーチキンご飯	●パン 小麦粉 バター マヨネーズ 米 ●鮭 チーズ 鶏肉 ツナ 牛乳 ●どうもろこし トマト ブロッコリー 人參 キャベツ ほうれん草 他3種			
		醤油ラーメン じゃことしその卵焼き ひじきの胡麻和えサラダ りんご	午前 ボーグ 午後 スイートポテト	●中華麺 胡麻 マヨネーズ さつまいも バター ●豚肉 なると 卵 他2種 ●もやし にら 玉葱 椎茸 大葉 とうもろこし 人參 ほうれん草 りんご			
6	木	ご飯 豚肉と蓮根の味噌炒め オレンジ 小松菜ののり和え 粉ふき芋 けんち汁	午前 かりんとう 午後 プレーンクッキー	●米 茹蒻 じゃが芋 バター 小麦粉 ●豚肉 味噌 海苔 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 ●蓮根 玉葱 小松菜 人參 キャベツ 大根 ねぎ オレンジ			
		中華丼 スズキのから揚げ バナナ 中華サラダ ほうれん草の中華スープ	午前 ピスケット 午後 みかんゼリー	●米 片栗粉 小麦粉 胡麻油 ●豚肉 海老 いか スズキ ハム 牛乳 寒天 ●人參 玉葱 もやし レタス 白菜 サニーレタス 胡瓜 みかん缶 他4種			
11	火	ご飯 鯖の竜田揚げ 春雨のゆかり和え 蓮根の金平 白菜の味噌汁 オレンジ	午前 おこし 午後 バナナマフィン	●米 片栗粉 春雨 他4種 ●鯖 ハム しらす 味噌 卵 牛乳 ●生姜 トマト 胡瓜 大葉 蓮根 人參 ピーマン 白菜 ねぎ オレンジ バナナ			
		豚汁うどん はんぺん入り卵焼き 長芋のおかか和え 梨	午前 あられ 午後 じゃが芋の醤油焼き	●うどん 茹蒻 じゃが芋 長芋 バター ●豚肉 味噌 卵 はんぺん 他3種 ●大根 玉葱 人參 ねぎ ほうれん草 梨			
13	木	ご飯 牛肉の金平 柿の白和え バイナップル 里芋の煮っ転がし 大根のすまし汁	午前 ボーグ 午後 アップル春巻き	●米 茹蒻 里芋 春巻きの皮 胡麻 ●牛肉 厚揚げ 味噌 牛乳 ●牛蒡 人參 生姜 柿 小松菜 大根 三つ葉 えのき バイナップル りんご			
		マヨネーズパン ポークピーンズ バナナ シーフードサラダ セロリと玉葱のスープ	午前 かりんとう 午後 じゃこ卵おにぎり	●パン マヨネーズ 米 ●ベーコン チーズ 豚肉 大豆 海老 いか 他3種 ●玉葱 とうもろこし グリンピース ニンニク レタス 胡瓜 人參 他3種			
15	土	焼きピーフン しらす和え かぶのすまし汁 桃缶	午前 おこし 午後 サラダせんべい	●ピーフン ごま油 ●豚肉 海老 しらす わかめ 牛乳 ●もやし 玉葱 人參 白菜 小松菜 ピーマン かぶ 桃缶			
		ご飯 鯖の味噌焼き ほうれん草のたらこ和え 人參とピーマンそぼろ炒め なめこのすまし汁 柿	午前 ピスケット 午後 ヨーグルト蒸しパン	●米 胡麻油 HM バター ●鯖 味噌 たらこ 鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳 ●ほうれん草 白菜 玉葱 人參 ピーマン なめこ えのき ねぎ 柿			
18	火	南瓜ハンバーグ 鶏肉のマーマレード焼き オニオンスープ マカロニサラダ ブロッコリー炒め オレンジ	午前 おこし 午後 キンパ寿司	●パン マーマレード マヨネーズ 他2種 ●鶏肉 しらす ベーコン 他3種 ●ニンニク 胡瓜 人參 ブロッコリー 玉葱 パセリ オレンジ ほうれん草			
		ご飯 小田蒸し 野菜の胡麻和え バナナ 鶏じやが 油揚げと玉葱の味噌汁	午前 あられ 午後 チーズプレット	●米 うどん 茹蒻 じゃが芋 小麦粉 バター ●鶏肉 わかめ 油揚げ 他3種 ●人參 キャベツ ほうれん草 玉葱 グリンピース ねぎ バナナ			
20	木	牛肉と里芋の混ぜご飯 ハンバーグ レタスと梨のサラダ 豆腐のみぞれ汁 ぶどうゼリー	午前 ボーグ 午後 チョコパイ	●米 里芋 パン粉 パイシート ●牛肉 豚肉 牛乳 寒天 ●ねぎ 玉葱 レタス 人參 胡瓜 梨 しめじ 大根 グレープフルーツ			
		豚肉ときのこのスパゲッティ 白身魚のオランダ揚げ さいころサラダ 野菜スープ バイナップル	午前 かりんとう 午後 そぼろご飯	●スパゲッティ 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 ●豚肉 白身魚 チーズ 他3種 ●ニンニク 椎茸 舞茸 えのき 玉葱 人參 大葉 胡瓜 パセリ 他3種			
22	土	ソース焼きそば 麺とえのきすまし汁 もやしとささみの中華和え みかん缶	午前 あられ 午後 源氏パイ	●中華麺 胡麻油 えのき ●豚肉 ささみ 牛乳 ●キャベツ ニラ 胡瓜 もやし 人參 三つ葉 えのき みかん缶			
		ご飯 秋刀魚の蒲焼 青菜サラダ オレンジ かぶのそぼろあん とろろ昆布のすまし汁	午前 おこし 午後 麺のラスク	●米 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 えのき ●秋刀魚 味噌 鶏肉 わかめ 牛乳 ●キャベツ ほうれん草 人參 玉葱 かぶ オレンジ			
25	火	鶏南蛮うどん あおさとじゃこの卵焼き 切干とツナの和え物 りんご	午前 あられ 午後 鮭おにぎり	●うどん 胡麻 米 ●鶏肉 卵 しらす あおさ ツナ 鮭 牛乳 ●ねぎ 人參 玉葱 切干大根 胡瓜 りんご			
		ご飯 ボール焼壳 三色ナムル バナナ 海老の炒め物 もずくスープ	午前 ボーグ 午後 パンブキンケーキ	●米 片栗粉 胡麻 HM バター ●豚肉 えび もずく 牛乳 卵 ●玉葱 グリンピース ほうれん草 もやし ニンニク ブロッコリー 他5種			
27	木	ハムと卵のサンド スズキのカレー風味揚げ グレープフルーツ おかかドレッシングサラダ ウインナーのスープ	午前 かりんとう 午後 ネギ味噌おにぎり	●パン マヨネーズ 胡麻 米 ●ハム 卵 ウィンナー 味噌 牛乳 ●トマト 胡瓜 人參 サニーレタス レタス 玉葱 グレープフルーツ ねぎ			
		ご飯 牛肉のポテト巻き 蓮根サラダ しらたきのたらこ炒め わかめの味噌汁 柿	午前 ピスケット 午後 ジャムサンド	●米 じゃが芋 小麦粉 しらたき 他2種 ●牛肉 たらこ 味噌 牛乳 他2種 ●バセリ 玉葱 人參 蓮根 胡瓜 水菜 柿			
29	土	ミートスパゲッティ 千切りサラダ レタスとハムのスープ パイン缶	午前 おこし 午後 ぼたぼた焼き	●スパゲッティ ●豚肉 牛肉 ハム 牛乳 ●ニンニク 生姜 玉葱 キャベツ 胡瓜 パプリカ トマト レタス バイナップル			
		ご飯 鰯の塩麹焼き 納豆和え ツナじゃが もやしとにら味噌汁 バナナ	午前 あられ 午後 ハロウィンカッփケーキ	●米 茹蒻 じゃが芋 小麦粉 ●鯖 納豆 海苔 ツナ 卵 油揚げ 他3種 ●小松菜 キャベツ 人參 もやし えのき にら バナナ			

※午前のおやつ(0, 1, 2歳のみ)変更する場合があります。

ゆりかご クーラ お誕生日会です。

立案者: 田邊 裕紀子

令和4年度

10月

離乳食 予定献立表

六甲ゆりかごこども園・クーラ

日	曜日	ごはん	おやつ	材料
1	土	スープパスタ 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	スパゲッティ 鶏肉 人参 プロッコリー 玉葱
3	月	お粥 お汁 豆腐と野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 豆腐 人参 大根 トマト 南瓜
4	火	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	パン 鮭 プロッコリー 人参 キャベツ
5	水	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	中華麺 豚肉 人参 さつま芋 玉葱
6	木	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鶏肉 人参 大根 ジャガイモ
7	金	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 カレイ 白菜 人参 玉葱
11	火	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 ささみ 人参 トマト 白菜
12	水	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	うどん 豚肉 大根 人参 ジャガイモ
13	木	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 牛肉 大根 人参 プロッコリー
14	金	パン スープ 豚肉と野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	パン 豚肉 人参 玉葱 南瓜
15	土	煮込みビーフン ささみと野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	ビーフン ささみ 白菜 人参 玉葱
17	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 カレイ 人参 白菜 玉葱
18	火	パン スープ 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	パン 鶏肉 プロッコリー 人参 玉葱
19	水	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 ささみ キャベツ ジャガイモ 人参
20	木	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 牛肉 大根 人参 玉葱
21	金	スープパスタ 魚と野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	スパゲッティ 白身魚 人参 ジャガイモ 玉葱
22	土	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 南瓜
24	月	お粥 お汁 鶏団子と野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 鶏ミンチ 人参 大根 キャベツ
25	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	うどん ささみ 人参 玉葱 南瓜
26	水	お粥 お汁 豚団子と野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 豚ミンチ 玉葱 トマト 人参
27	木	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	パン カレイ 人参 トマト さつま芋
28	金	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 ピスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 牛肉 ジャガイモ 人参 玉葱
29	土	スープパスタ ささみと野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	スパゲッティ ささみ キャベツ 玉葱 トマト
31	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 カレイ ジャガイモ 人参 キャベツ

※午前のおやつは変更する場合があります。

ゆりかご クーラ

お誕生日会です。

立案者：田邊 裕紀子