



平成30年8月離乳食献立表



志木市立保育園

| 日付 | 曜日 | 献立名 | | | 主な食品群 | | |
|----|----|-----------|--|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| | | 午前 おやつ | 午前食 | 午後食 | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくするもの 緑群 |
| 1 | 15 | 水 | リンゴ果汁 軟飯 なすミルクカレー キャベツと胡瓜のサラダ 麦茶 | 中華風挽肉かゆ キャベツスープ バナナ | とり肉、牛乳、ぶた肉 | 胚芽米、油、砂糖 | りんご果汁、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、きゅうり、キャベツ、バナナ |
| 2 | 16 | 木 | ミルクまたは フォローアップ ミルク しらすと人参の軟飯 トマトとカボチャの酢 しょうゆあえ みそ汁 | トマトとしらすのリンゴ 大根スープ ヨーグルト | 牛乳、しらす、削り節、み そ、ヨーグルト | 胚芽米、砂糖 | にんじん、わかめ、トマ ト、きゅうり、レモン、だ いこん、ねぎ |
| 3 | 17 | 金 | ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 加イのみそマヨ焼き 三色酢の物 豆腐とトマトのすまし汁 | しらす粥 豆腐ステーキ スティックチーズ | ミルク、カレー、みそ、豆 腐、削り節、チーズ、しら す | 胚芽米、砂糖、油 | きゅうり、にんじん、も やし、もずく、ねぎ、キャ ベツ |
| 4 | 18 | 土 | バナナ スパゲティ ミートソース 胡瓜のやわらか煮 麦茶 | チャーハン マッシュポテト みかん缶 | ぶた肉 | スパゲティ、小麦 粉、バター、油、砂糖、 胚芽米、じゃがいも | バナナ、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム、 ピーマン、きゅうり、み かん缶詰 |
| 6 | 19 | 月 | ヨーグルト 軟飯 カレイのソテー キャベツのごま酢和え みそ汁 | チーズリゾット なすの煮浸し バナナ | ヨーグルト、カレー、み そ、削り節、チーズ | 胚芽米、バター、ご ま、砂糖 | キャベツ、にんじん、た まねぎ、なす、ねぎ、バナ ナ |
| 7 | 20 | 火 | ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 なすとピーマンの味噌炒め 胡瓜とみかん酢和え すまし汁 | ツナピラフ 豆腐くず煮 メロン | ミルク、ぶた肉、みそ、豆 腐、削り節、ツナ缶詰 | 胚芽米、油、砂糖、バ ター、片栗こ | なす、ピーマン、たまね ぎ、にんじん、にんにく、 きゅうり、みかん缶詰、 わかめ、ねぎ、メロン |
| 8 | 21 | 水 | リンゴ果汁 食パン 鶏肉の洋風そぼろ グリーンマヨサラダ 卵トマトスープ | 野菜スープ たこ焼き風じゃがいも ヨーグルト | とり肉、卵、かつお節、 ヨーグルト | 食パン、じゃがい も、胚芽米 | たまねぎ、レタス、キャ ベツ、きゅうり、トマト、 あおのり |
| 9 | 22 | 木 | ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 鮭のスタミナ焼きフルク トマトサラダ わかめスープ | やわらかうどん 豆腐ステーキ 白桃缶 | ミルク、さけ、豆腐、削り 節 | 胚芽米、片栗粉、油、 砂糖、うどん | にんにく、トマト、たま ねぎ、わかめ、ねぎ、オク ラ、のり、もも缶詰 |
| 10 | 23 | 金 | ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 豚挽肉のケチャップ煮 コールスローサラダ 野菜スープ | チキンリゾット キャベツのくたくた煮 スイカ | ミルク、ぶた肉、とり肉 | 胚芽米、油、砂糖、 じゃがいも | たまねぎ、キャベツ、に んじん、すいか |
| | 25 | 土 | バナナ にゅうめん スティックチーズ 麦茶 | 食パン ツナトマトスープ ヨーグルト | ぶた肉、チーズ、ツナ缶 詰、ヨーグルト | そうめん、砂糖、食 パン | バナナ、きゅうり、たま ねぎ、トマト |
| 13 | 27 | 月 | ヨーグルト 軟飯 豚挽肉の生姜焼き ほうれん草サラダ みそ汁 | 挽肉チャーハン スティックチーズ バナナ | ヨーグルト、ぶた肉、み そ、削り節、チーズ | 胚芽米、油、焼きふ | たまねぎ、ピーマン、 しょうが、ほうれん草 う、にんじん、だいこん、 ねぎ、バナナ |
| 14 | 28 | 火 | ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 ひじき煮 浅漬け すまし汁 | 人参粥 しらすスープ みかん缶 | ミルク、とりひき肉、削 り節、しらす | 胚芽米、こんにゃ く、油、砂糖、片栗粉 | ひじき、にんじん、ピー マン、きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、オクラ、ね ぎ、みかん缶詰 |
| | 29 | 水 | リンゴ果汁 軟飯 ハヤシライス レーズンサラダ 麦茶 | 食パン 肉野菜スープ ヨーグルト | ぶた肉、牛乳、ヨーグ ルト | 胚芽米、油、小麦粉、 バター、砂糖、食パ ン | りんご果汁、たまねぎ、 にんじん、しめじ、きゅ うり、キャベツ、干しぶ どう |
| | 30 | 木 | ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 豆腐の煮もの 小松菜とツナのサラダ みそ汁 | 青菜粥 野菜スープ 豆腐ステーキ | ミルク、豆腐、とり肉、ツ ナ缶詰、みそ、削り節 | 胚芽米、砂糖、片栗 粉、油 | にんじん、グリーンピー ス、こまつな、はくさい、 えのきたけ、ねぎ |
| | 31 | 金 | ミルクまたは フォローアップ ミルク 食パン 鶏そぼろ リネースポテト キャベツスープ | 鶏肉粥 マッシュポテト 梨のやわらか煮 | とりも肉、ツナ缶詰、削 り節 | 食パン、片栗粉、油、 砂糖、じゃがいも、 胚芽米、バター | しょうが、たまねぎ、パ セリ、キャベツ、なし |

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。