



平成30年10月分離乳食献立表



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	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15	月	ヨーグルト 軟飯 ホッケフレーク キャベツと人参塩昆布和え みそ汁	しらすリゾット 大根薄くす煮 バナナ	ヨーグルト,ほっけ, みそ,削り節,しらす 干し	胚芽米,片栗粉	キャベツ,にんじん,こん ぶ,だいこん,ねぎ,バナナ
2	16	火	ミルクまたは フォロアップミルク 軟飯 豆腐の煮もの ほうれん草の海苔あえ すまし汁	チーズリゾット 大根スープ さつま芋マッシュ	ミルク,豆腐,ぶた肉, 削り節,チーズ	胚芽米,砂糖,片栗粉, さつまいも,バター	にんじん,グリーンピース, ほうれん草,もやし,の り,だいこん,ねぎ
3	17	水	リンゴ果汁 軟飯 チキンミルクカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	中華風粥 野菜スープ りんごやわらか煮	とりも肉,ミルク,ぶ た肉	胚芽米,じゃがいも, 油,砂糖	りんご果汁,たまねぎ,に んじん,ピーマン,レタス, キャベツ,きゅうり,りん ご
4	18	木	ミルクまたは フォロアップミルク 軟飯 和風ハンバーグ 胡瓜のもみ漬け 野菜スープ	ツナチャーハン フルーツヨーグルト	ミルク,ぶた肉,とり 肉,ヨーグルト,ツナ 缶詰	胚芽米,パン粉,油,砂 糖	たまねぎ,きゅうり,キャ ベツ,はくさい,にんじん, もも缶詰,みかん缶詰,パ ナナ
5	19	金	ミルクまたは フォロアップミルク 軟飯 カレイの「かっぱ」あえ 大根の和え物 みそ汁	しらすわかめ粥 大根のだし煮 みそ汁	カレイ,みそ,削り節, しらす干し	胚芽米,片栗粉,油,砂 糖	たまねぎ,パセリ,大根, きゅうり,もやし,わかめ, ねぎ,みかん
6	20	土	バナナ きのこスバゲティ スティックチーズ 麦茶	わかめ粥 にんたまスープ ヨーグルト	ぶた肉,チーズ,ヨー グルト	スバゲッティ,パ ター,胚芽米	バナナ,しめじ,えのきた け,しいたけ,にんじん,た まねぎ,わかめ
	22	月	ヨーグルト 軟飯 肉そぼろ ごま酢和え すまし汁	ツナリゾット 豆腐ステーキ バナナ	ヨーグルト,とり肉, 豆腐,削り節,ツナ缶 詰	胚芽米,砂糖,片栗粉, ごま,油	たまねぎ,しょうが,はく さい,にんじん,もずく,ね ぎ,バナナ
9	23	火	ミルクまたは フォロアップミルク 食パン 鮭のコーンマヨ風焼き ほうれん草サラダ 野菜スープ	しらす粥 人参甘煮 9日: ヂャイマカット 23日: ミカン缶	ミルク,さけ,しらす 干し	食パン,片栗粉,油,砂 糖,胚芽米	コーン缶詰,ほうれん草 う,にんじん,たまねぎ, キャベツ,9日: ぶど う,23日: ミカン缶
10	24	水	リンゴ果汁 軟飯 炒り鶏風煮もの 大根とりんご甘酢和え みそ汁	鶏みそ粥 玉葱スープ煮 バナナ	とり肉,みそ,削り節	胚芽米,さといも,油, 砂糖,ふ	りんご果汁,にんじん,ご ぼう,れんこん,しいたけ, だいこん,グリーンピース, きゅうり,りんご,たまね ぎ,ねぎ,バナナ
11	25	木	ミルクまたは フォロアップミルク 軟飯 豚肉と白菜「スター」炒め 胡瓜やわらか煮 わかめスープ	豚肉炒飯 さつま芋甘煮 ヨーグルト	ミルク,ぶた肉,ヨー グルト	胚芽米,油,片栗粉,さ つまいも,砂糖	はくさい,にんじん,しい たけ,ねぎ,きゅうり,わか め,たまねぎ
12	26	金	ミルクまたは フォロアップミルク 軟飯 豆腐の揚げ団子 浅漬け みそ汁	チーズリゾット 豆腐スープ りんごやわらか煮	豆腐,ツナ缶詰,卵,み そ,削り節,チーズ	胚芽米,片栗粉,やま といも,砂糖	ねぎ,にんじん,キャベツ, なめこ,たまねぎ,りんご
13	27	土	バナナ 卵とじうどん 胡瓜のもみ漬け 麦茶	ブルーベリージャムが たの草スープ スティックチーズ	とり肉,卵,削り節, チーズ	うどん,片栗粉,砂糖, ごま,食パン	バナナ,ほうれん草,た まねぎ,きゅうり
	29	月	ヨーグルト 軟飯 肉そぼろ ごま酢和え すまし汁	ツナリゾット 豆腐ステーキ バナナ	ヨーグルト,とり肉, 豆腐,削り節,ツナ缶 詰	胚芽米,砂糖,片栗粉, ごま,油	たまねぎ,しょうが,はく さい,にんじん,もずく,ね ぎ,バナナ
	30	火	ミルクまたは フォロアップミルク 軟飯 鶏挽肉の甘からめ 「ロッキー」の海苔「マ油」あえ せん切り野菜スープ	鯉節とブロッコリーの粥 キャベツ「ロッキー」煮 ヨーグルト	ミルク,とり肉,鯉節, ヨーグルト	胚芽米,片栗粉,油,砂 糖	しょうが,ブロッコリー, のり,キャベツ,にんじん, だいこん
	31	水	リンゴ果汁 食パン 南瓜シチュー トマト スティックチーズ	チキンリゾット 南瓜の甘煮 白桃缶	とり肉,ミルク,牛乳, チーズ	食パン,油,バター,小 麦粉,杯が,砂糖	りんご果汁,かぼちゃ,に んじん,たまねぎ,パセリ, トマト,もも缶詰

