



令和3年9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	体の調子をよくなるもの 緑群
1	15	水	りんご果汁 軟飯 ポークミルクカレー 梨とレタスのサラダ 麦茶	納豆おじや みそ汁 スティックチーズ	ぶたひき肉,ミルク, チーズ,かつお節,納 豆,みそ	胚芽米,じゃがいも,油	りんご果汁,たまねぎ,にん じん,ピーマン,にんにく,な し,レタス,きゅうり
2	16	木	ミルクまた はフォロー アップミルク 軟飯 はんぺんのチーズ煮 わかめサラダ すまし汁	じゃこ混ぜ軟飯 大根スープ ヨーグルト	ミルク,はんぺん,チー ズ,豆腐,かつお節,し らす干し,ヨーグルト	胚芽米,油,砂糖,ごま	わかめ,トマト,レタス,だい こん,にんじん
3	17	金	ミルクまた はフォロー アップミルク 軟飯 南瓜のそぼろ煮 小松菜の海苔和え にら玉スープ	食パン チキン野菜スープ かぼちゃマッシュ	とりひき肉,のり,卵,ミ ルク	胚芽米,砂糖,片栗粉, 食パン,バター	かぼちゃ,こまつな,もやし, にんじん,にら,えのきたけ, たまねぎ
4	18	土	バナナ 和風きのこスパゲティ トマト 麦茶	食パン トマトスープ ヨーグルト	ぶたひき肉,ヨーグル ト	スパゲッティ,油,食パ ン	バナナ,にんじん,たまね ぎ,えのきたけ,トマト
6	月	ヨーグルト 軟飯 カレイの煮つけ オクラともやしのおかか和え みそ汁	しらすおかか粥 わかめスープ バナナ	ヨーグルト,カレイ,か つお節,しらす干し	胚芽米,じゃがいも	オクラ,もやし,わかめ,たま ねぎ,根深ねぎ,バナナ	
7	21	火	ミルクまた はフォロー アップミルク ケチャップ軟飯 スティックチーズ 胡瓜のみみ漬け 豆腐スープ	鯉節おじや 豆腐ステーキ 白桃缶	ミルク,ツナ缶,チー ズ,豆腐,かつお節	胚芽米,油,ごま	たまねぎ,にんじん,ピー マン,きゅうり,わかめ,もも缶
8	22	水	りんご果汁 軟飯 麻婆なす 胡瓜やわか煮 すまし汁	中華風粥 ヨーグルト 巨峰	ぶたひき肉,かつお節, ヨーグルト,みそ,豆腐	胚芽米,砂糖,片栗粉, 油	りんご果汁,なす,にんじん, たまねぎ,根深ねぎ,しょう が,にんにく,きゅうり,わか め,ぶどう
9	木	ミルクまた はフォロー アップミルク 軟飯 カレイの更紗焼き 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	やわらかマカロニ きな粉 なすの煮びたし しらすスープ	ミルク,カレイ,しらす干 し,きな粉	胚芽米,小麦粉,油,砂 糖,マカロニ,じゃがいも	きゅうり,みかん缶,たまね ぎ,なす,根深ねぎ	
10	24	金	ミルクまた はフォロー アップミルク 食パン タンドリーチキン トマトサラダ オクラスープ	鶏味噌粥 マッシュポテト 麦茶	とりひき肉,ヨーグル ト,ミルク,かつお節,みそ	食パン,油,砂糖,じゃが いも,バター,胚芽米	トマト,たまねぎ,パセリ,オ クラ,えのきたけ,にんじん
11	25	土	バナナ 肉うどん スティックチーズ 麦茶	人参粥 ヨーグルト みかん缶	ぶたひき肉,かつお節, チーズ,ヨーグルト	干しうどん,胚芽米	バナナ,にんじん,たまね ぎ,根深ねぎ,こまつな,み かん缶
13	27	月	ヨーグルト 軟飯 鮭フレーク 白菜のツナ和え みそ汁	しらす粥 オニオンスープ バナナ	ヨーグルト,塩ざけ,か つお節,ミルク,しらす 干し,ツナ缶,みそ	胚芽米,ごま,油	たまねぎ,わかめ,根深ね ぎ,にんじん,バナナ,はくさ い
14	28	火	ミルクまた はフォロー アップミルク 和風ツナスパゲティ ジュリアンヌスープ 巨峰	豆腐おじや 野菜スープ さつまいもマッシュ	ミルク,ツナ缶,のり,豆 腐,かつお節	スパゲッティ,油,バ ター,さつまいも,胚芽 米	にんじん,たまねぎ,ほうれ んそう,キャベツ,もやし,ぶ どう
	29	水	りんご果汁 食パン 南瓜シチュー トマト スティックチーズ	ひじき軟飯 白桃缶 麦茶	とりひき肉,ミルク, チーズ	食パン,油,バター,小麦 粉,胚芽米,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,ひじき,もも缶
30	木	ミルクまた はフォロー アップミルク 軟飯 カレイの更紗焼き 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	やわらかマカロニ きな粉 なすの煮びたし しらすスープ	ミルク,カレイ,しらす干 し,きな粉	胚芽米,小麦粉,油,砂 糖,マカロニ,じゃがいも	きゅうり,みかん缶,たまね ぎ,なす,根深ねぎ	

◇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。