



令和3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	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	金	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 ハンバーグ 胡瓜と白菜のみみ漬け すまし汁	ツナ炒飯 フルーツヨーグルト	ぶたひき肉,卵,ミルク, わかめ,かつお節,ヨー グルト,ツナ缶	胚芽米,油,パン粉,砂糖	たまねぎ,きゅうり,はくさい, 根深ねぎ,みかん缶,もも缶, バナナ,にんじん
2	16	土	バナナ	カレーうどん トマト 麦茶	ブルーベリージャムサンド 人参スープ みかん缶	ぶたひき肉,かつお節, 牛乳	干しうどん,砂糖,片栗 粉,食パン	バナナ,たまねぎ,にんじん, こまつな,トマト,みかん缶
4	18	月	ヨーグルト	軟飯 肉そぼろ 白菜のごま酢和え すまし汁	中華風粥 豆腐スープ バナナ	ヨーグルト,ぶたひき 肉,とりひき肉,豆腐,も ずく,かつお節	胚芽米,砂糖,ごま	たまねぎ,しょうが,はくさい, にんじん,根深ねぎ,バナナ
5	19	火	ミルクまたはフォローアップミルク	食パン カレーのケチャップ和え ほうれん草サラダ 野菜スープ	しらす粥 かぼちゃの豆乳煮 麦茶	ミルク,カレイ,豆乳,しら す干し	食パン,小麦粉,油,砂 糖,胚芽米	たまねぎ,ピーマン,パセリ, ほうれん草,にんじん,キャ ベツ,かぼちゃ
6	20	水	りんご果汁	軟飯 チキンミルクカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	豚肉炒飯 野菜スープ みかん	とりひき肉,ミルク,ぶた ひき肉	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,みかん,根深ねぎ
7	21	木	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 鮭のコーンマヨ焼き キャベツの和え物 みそ汁	しらすリゾット マッシュポテト 白菜スープ	ミルク,さけ,チーズ,か つお節,しらす干し,み そ	胚芽米,小麦粉,マヨ ネーズ,砂糖,じゃがい も,バター	キャベツ,にんじん,はくさい, もやし,コーンクリーム缶,根 深ねぎ,もも缶
8	22	金	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 豚肉と白菜のオイスター炒め トマト わかめスープ	食パン 野菜のトマト煮 ヨーグルト	ミルク,ぶたひき肉,わ かめ,卵,牛乳,ヨーグ ルト	胚芽米,油,片栗粉,食 パン	はくさい,にんじん,根深ねぎ, トマト,たまねぎ
9	23	土	バナナ	スパゲティナポリタン 胡瓜のやわらか煮 麦茶	磯粥 玉葱やわらか煮 白桃缶	ぶたひき肉,かつお節, のり	スパゲッティ,油,胚芽 米	バナナ,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,きゅうり,もも 缶
11	25	月	ヨーグルト	軟飯 煮魚(カレイ) 白菜と胡瓜の酢の物 みそ汁	しらす粥 さつまいもの甘煮 りんごやわらか煮	ヨーグルト,カレイ,か つお節,牛乳,しらす干し, みそ	胚芽米,砂糖,さつまい も	しょうが,はくさい,きゅうり,み かん缶,たまねぎ,根深ねぎ, りんご
12	26	火	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 炒り鶏風煮 大根の甘酢和え みそ汁	鶏味噌粥 里芋煮 12日シャインマスカット 26日みかん缶	ミルク,とりひき肉,か つお節,みそ	胚芽米,さといも,油,砂 糖,焼きふ	にんじん,だいこん,干しい たけ,グリーンピース,きゅうり, たまねぎ,根深ねぎ 12日ぶどう26日みかん缶
13	27	水	りんご果汁	食パン コーンクリームシチュー 大根とりんごのサラダ	わかめ粥 マッシュポテト 白桃缶	とりひき肉,牛乳,ミルク	食パン,じゃがいも,油, バター,小麦粉,砂糖,胚 芽米,ごま	りんご果汁,たまねぎ,にんじ ん,パセリ,コーンクリーム缶, だいこん,きゅうり,りんご,わ かめ,もも缶
14	28	木	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 豆腐の揚げ団子 ほうれん草の海苔和え すまし汁	挽肉粥 もやしスープ りんご	ミルク,豆腐,ツナ缶,卵 のり,かつお節,ぶたひ き肉	胚芽米,片栗粉,やまと いも,砂糖,油	根深ねぎ,にんじん,ほうれ ん草,もやし,たまねぎ,りん ご
	29	金	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 豚肉と豆腐のみそ炒め煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	パンプキンパンケーキ キャベツスープ	ミルク,ぶたひき肉,豆 腐,塩昆布,わかめ,か つお節,牛乳,卵,みそ	胚芽米,油,砂糖,バター	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,はくさい,根深ねぎ,かぼ ちゃ,キャベツ
	30	土	バナナ	鶏肉とほうれん草のうどん 胡瓜のみみ漬け 麦茶	マーマレードジャムサンド ほうれん草スープ スティックチーズ	とりひき肉,かつお節, チーズ	干しうどん,ごま,食パン	バナナ,ほうれん草,たまね ぎ,根深ねぎ,きゅうり

◇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。

|