



令和3年11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	月	ヨーグルト	軟飯 豚肉のくわ焼き ほうれん草サラダ みそ汁	ほうれん草のリゾット 豆腐スープ みかん缶	ヨーグルト,ぶたひき肉,豆腐,かつお節,わかめ,みそ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,しょうが,ほうれん草,にんじん,根深ねぎ,みかん缶
2	16	火	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 シーチキンカレー 柿の菜果サラダ 麦茶	オニオンリゾット ポテトスープ スティックチーズ	ツナ缶,ミルク,チーズ	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,かき,りんご,レタス,きゅうり
	17	水	りんご果汁	軟飯 しゅうまい 胡瓜のやわらか煮 中華スープ	食パン キャベツのソテー ヨーグルト	ぶたひき肉,ミルク,わかめ,ヨーグルト	胚芽米,油,片栗粉,しゅうまいの皮,食パン	りんご果汁,たまねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん
4	18	木	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 麻婆豆腐 胡瓜のもみ漬け わかめスープ	チーズリゾット 豆腐スープ 白桃缶	豆腐,ぶたひき肉,わかめ,チーズ,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油,ごま	にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,しょうが,きゅうり,もも缶
5		金	ミルクまたはフォローアップミルク	肉うどん さわやかレモン漬け みかん	食パン 白菜と人参のコンソメ煮 バナナ	ぶたひき肉,かつお節,ミルク	干しうどん,砂糖,食パン	にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,はくさい,レモン,みかん,バナナ
	19	金		軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き さわやかレモン漬け すまし汁		さけ,かつお節,ミルク,みそ	胚芽米,油,バター,砂糖,食パン	キャベツ,しめじ,たまねぎ,はくさい,にんじん,レモン,えのきたけ,根深ねぎ,バナナ
6	20	土	バナナ	スープスパゲティ スティックチーズ 麦茶	おかか軟飯 ほうれん草スープ ヨーグルト	ぶたひき肉,チーズ,かつお節,ヨーグルト	スパゲッティ,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,しめじ
8	22	月	ヨーグルト	軟飯 ポークチャップ ほうれん草のおかか和え みそ汁	ケチャップライス 豆腐スープ みかん	ヨーグルト,ぶたひき肉,かつお節,豆腐,とりひき肉,みそ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,ほうれん草,キャベツ,わかめ,にんじん,根深ねぎ,みかん
9		火	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 カレーのみぞれ焼き 小松菜のツナマヨ和え みそ汁	しらす粥 大根とキャベツのスープ 柿	牛乳,かれい,ツナ缶,かつお節,しらす干し,ミルク,みそ	胚芽米,油,マヨネーズ,焼きふ,砂糖	だいこん,根深ねぎ,しょうが,こまつな,キャベツ,かき
	30	火			きのご雑炊 みかん缶 麦茶	かれい,ツナ缶,かつお節,みそ,ミルク	胚芽米,油,マヨネーズ,焼きふ	だいこん,根深ねぎ,しょうが,こまつな,キャベツ,えのきたけ,しめじ,にんじん,たまねぎ,みかん缶
10	24	水	りんご果汁	もみじ軟飯 キャベツともやしの ごまみそ和え スティックチーズ けんちん汁	挽肉リゾット オニオンスープ バナナ	チーズ,豆腐,かつお節,ぶたひき肉,みそ	胚芽米,ごま,砂糖,さといも	りんご果汁,にんじん,キャベツ,もやし,だいこん,根深ねぎ,たまねぎ,バナナ
11	25	木	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 親子煮 白菜とみかんの甘酢和え すまし汁	炒飯 白菜スープ みかん缶	とりひき肉,卵,かつお節,ミルク	胚芽米,砂糖,油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,はくさい,みかん缶,だいこん,根深ねぎ,ピーマン
12	26	金	ミルクまたはフォローアップミルク	食パン ポトフ カリフラワーサラダ みかん	ツナ粥 みそ汁 白桃缶	とりひき肉,ツナ缶,かつお節,ミルク	食パン,じゃがいも,マヨネーズ,胚芽米,ごま	にんじん,キャベツ,かぶ,カリフラワー,レタス,きゅうり,みかん,たまねぎ,もも缶
13	27	土	バナナ	みそけんちんうどん スティック胡瓜 麦茶	食パン 鶏肉と大根のスープ トマト	とりひき肉,かつお節,みそ	干しうどん,さといも,食パン,油	バナナ,にんじん,だいこん,根深ねぎ,きゅうり,トマト
	29	月	ヨーグルト	軟飯 煮魚 もやしのおかか和え みそ汁	しらす粥 じゃがいものだし煮 みかん	ヨーグルト,かれい,かつお節,しらす干し,みそ	胚芽米,じゃがいも	もやし,にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,みかん

◇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。