



令和元年 11月 さくらの木保育園 離乳食 献立表



\* 上段が午前食、下段が午後食です。  
 \* 食後にミルクを飲みます。 \* 毎食コーンスターチを使用します  
 \* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

	12~15ヶ月 ぱくぱく	9~11ヶ月 かみかみ	主な材料		12~15ヶ月 ぱくぱく	9~11ヶ月 かみかみ	主な材料
1 (金) ・ 18 (月)	ごはん 肉団子甘酢あん にんじんの金平 味噌汁 果物	ごはん 鶏団子甘酢あん にんじんの金平 味噌汁	米 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 いんげん 大根 大根の葉 わかめ 酒 塩 三温糖 酢 煮 干 味噌 片栗粉 ごま油 昆布鰹節	11 ・ 25 (月)	ごはん 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 果物	ごはん 大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	米 豚肉 鶏肉 生姜 人参 チンゲン菜 もやし 玉葱 小松菜 酒 しょうゆ みりん 三温糖 塩 鰹節 煮干 みそ 昆布鰹節
	牛乳 ミルク蒸しパン スティック人参	ミルク	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 粉ミルク にんじん		牛乳 小松菜のパンケーキ スティックじゃがいも	ミルク	牛乳 小松菜 じゃがいも 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖
2 ・ 16 (土)	けんちんうどん 紅白煮 茹で野菜 果物	けんちんうどん 紅白煮 茹で野菜 果物	乾麺 鶏肉 大根 長葱 小松菜 じゃがいも 人参 いんげん 昆布鰹節 しょうゆ 三温糖 塩	12 ・ 26 (火)	トースト たらのりんごソース さつまいものヨーグルトサラダ ゆで野菜 スープ 果物	トースト たらのりんごソース煮 さつまいものレモン煮 ゆで野菜 スープ	食パン 鱈 玉葱 りんご さつまいも 南瓜 小松菜 わかめ レモン果汁 ブロccoli 三温糖 しょうゆ 油 ヨーグルト 酢 昆布鰹節
	牛乳 シュガートースト スープ	ミルク	牛乳 食パン バター グラニュー糖 玉葱 人参 昆布鰹節 しょうゆ 塩		牛乳 お好み焼き スープ	ミルク	牛乳 豚肉 キャベツ 玉葱 長葱 青のり ブロccoli 小麦粉 塩 油 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 鰹節
5 ・ 19 (火)	トースト マカロニグラタン フレンチサラダ スープ 果物	トースト 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ スープ	食パン マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ きゅうり もやし ほうれん草 油 塩 小麦粉 バター 牛乳 パン粉 粉チーズ パセリ 酢 三温糖 昆布鰹節	13 (水)	ごはん すぎやき風 ゆで野菜 味噌汁 果物	ごはん 豆腐と鶏の甘辛煮 ゆで野菜 味噌汁	米 豚肉 鶏肉 豆腐 人参 白菜 玉葱 長葱 絹さや 大根 わかめ 小松菜 いんげん しょうゆ 三温糖 みりん みそ 煮干 昆布鰹節
	牛乳 大学芋 スープ	ミルク	牛乳 さつまいも バター しょうゆ 三温糖 きゃべつ 玉葱 しょうゆ 塩 昆布鰹節		牛乳 手づくりジャム入りヨーグルト さつまいも蒸しパン	ミルク	牛乳 りんご さつまいも レモン果汁 ヨーグルト 三温 糖 小麦粉 ベーキングパウダー
6 (水)	～ 災害食(クリームシチュー) ～	ごはん クリームシチュー ミルク	米 鶏肉 生姜 人参 ほうれん草 玉葱 南 瓜 牛乳 昆布鰹節	14 ・ 28 (木)	ミートソーススパゲティ りんごのサラダ 白菜スープ 果物	トマトソーススパゲティ りんごのサラダ 白菜スープ	スパゲティ 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり りんご 白菜 油 ケチャップ 中濃ソース バター 粉チーズ 三温糖 塩 酢 昆布鰹 節
	牛乳 にゅうめん スティックさつまいも	ミルク	牛乳 そうめん 人参 玉葱 ほうれん草 さつ まいも みりん しょうゆ 三温糖 塩 鰹		牛乳 ゆかりおにぎり スープ	ミルク	牛乳 米 ゆかり 玉葱 キャベツ 鰹節
7 ・ 21 (木)	肉うどん うの花 蒸し野菜 果物	肉うどん うの花 蒸し野菜	乾麺 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 長葱 ほうれん草 おから 絹さや かぼちゃ 油 みりん 塩 しょうゆ 酒 昆布鰹節	15 ・ 29 (金)	ごはん 豆腐ハンバーグ もやしのゴマ風味サラダ 味噌汁 果物	ごはん 豆腐ハンバーグ 三色サラダ 味噌汁	米 豆腐 鶏肉 人参 玉葱 もやし きゅうり わかめ 油 塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 三温糖 酢 ご ま油 ごま みそ 煮干 昆布鰹節
	牛乳 トマトリゾット 南瓜のポタージュ	ミルク	牛乳 米 トマト 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ 油 塩 粉チーズ 南瓜 バター 昆布鰹節		牛乳 あずき蒸しパン スティックきゅうり	ミルク	牛乳 あずき 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 きゅうり
8 ・ 22 (金)	ごはん 鮭の醤油煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁 果物	ごはん 鮭の醤油煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	米 鮭 人参 生姜 いんげん 胡麻 大根 長葱 木綿豆腐 三温糖 しょうゆ 酒 みりん みそ 煮干 昆布鰹節	20 (水)	カレーライス 大根のサラダ わかめスープ 果物	ミルクライス 大根サラダ わかめスープ	米 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 生姜 にんにく セロリ 大根 きゅうり わかめ りんご 油 ケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ バター 小麦粉 カレー粉 牛 乳 酢 三温糖 ごま油 昆布鰹節
	牛乳 いちごミルク蒸しパン スティックさつまいも	ミルク	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 いちごジャム さつまいも		牛乳 スープパスタ スティックかぼちゃ	ミルク	牛乳 スパゲティ 生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉葱 かぼちゃ 塩 鰹節
9 ・ 30 (土)	トースト 鶏そぼろカレー風味 ポトフ スープ 果物	トースト 鶏そぼろ じゃがいもの洋風煮 スープ	食パン 鶏肉 玉葱 じゃがいも 玉葱 人参 パセリ キャベツ 塩 醤油 カレー粉 昆布鰹 節	27 (水) 誕生 会	コーンピラフ 麻婆春雨 中華サラダ そうめんスープ 果物	コーンピラフ 麻婆春雨 中華サラダ そうめんスープ	米 豚肉 鶏肉 人参 玉葱 春雨 きゅうり もやし 三つ葉 そうめん パセリ 塩 しょうゆ 三温糖 酒 みそ 片栗粉 油 酢 ごま油 昆布鰹節
	牛乳 さつまいもおやき スティック人参	ミルク	牛乳 さつまいも 人参 塩 片栗粉 油		牛乳 アップルポテトケーキ スティック人参	ミルク	牛乳 りんご さつまいも バター 三温糖 小麦粉 ベーキングパウダー 人参