

令和5年11月 離乳食献立表

グッピー保育園

	中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (水) 昼	豆腐の野菜あん 野菜のおかか煮	豆腐,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん 赤ピーマン,糸かつお	豆腐の野菜あん 野菜のおかか煮 スープ	豆腐,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん 赤ピーマン,糸かつお えのき,しいたけ,長ネギ
おやつ	コーンおやき	スイートコーン,じゃがいも,片栗粉	コーンおやき	スイートコーン,じゃがいも,片栗粉
2日 (木) 昼	野菜の白和え スープ	豆腐,赤ピーマン,黄ピーマン トマト,キャベツ,きゅうり	レバー風 野菜の白和え スープ	レバーペースト,にら,もやし 豆腐,赤ピーマン,黄ピーマン トマト,キャベツ,きゅうり
おやつ	ミルクもち	片栗粉	ミルクもち	片栗粉
4日 (土) 昼	園内浄化清掃			
おやつ	鶏と野菜煮 野菜入りマッシュ	鶏もも,たまねぎ,にんじん,なす じゃがいも,アスパラ	鶏と野菜煮 野菜入りマッシュ スープ	鶏もも,たまねぎ,にんじん,なす じゃがいも,アスパラ えのき,カリフラワー
おやつ	かぼちゃのおやき	かぼちゃ,片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ,片栗粉
7日 (火) 昼	豆腐のスープ 野菜のおかか煮	豆腐,だいこん,にんじん ほうれんそう,糸かつお	豚汁風 野菜のおかか煮 コーンバター	豚肉,豆腐,だいこん,にんじん,長ネギ ほうれんそう,糸かつお スイートコーン,バター
おやつ	じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉	じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉
8日 (水) 昼	卵とじ スープ	卵,ブロッコリー かぼちゃ,さやいんげん	肉団子煮 卵とじ スープ	豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,グリーンピース 卵,ブロッコリー かぼちゃ,さやいんげん
おやつ	パン粥マトリクス	食パン耳なし,トマト,豚ひき肉,たまねぎ	パン粥マトリクス	食パン耳なし,トマト,豚ひき肉,たまねぎ
9日 (木) 昼	豆腐ハンバーグ 野菜とじゃこ煮	豆腐,片栗粉 チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,しらす	豆腐ハンバーグ 野菜とじゃこ煮 スープ	豆腐,豚ひき肉,長ネギ チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,しらす とうがん,もやし
おやつ	スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター
10日 (金) 昼	野菜のおかか煮 スープ	さゆり,赤ピーマン,糸かつお 豆乳,はくさい,カリフラワー	鶏のオレンジ煮 野菜のおかか煮 スープ	鶏もも,ブロッコリー,マーマレード さゆり,赤ピーマン,糸かつお 豆乳,はくさい,カリフラワー,ぶなしめじ
おやつ	五目おじや	五分かゆ,えだまめ,にんじん	五目おじや	全かゆ,えだまめ,ほしひじき,にんじん
11日 (土) 昼	弁当			
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
13日 (月) 昼	もずく丼風 きゅうりのおろし煮	五分かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン きゅうり	もずく丼風 きゅうりのおろし煮 スープ	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン きゅうり こまつな,えのき
おやつ	おやき	じゃがいも,オートミール	おやき	じゃがいも,オートミール
14日 (火) 昼	魚と野菜煮 スープ	白身魚,なす,ほうれんそう キャベツ,にんじん	魚ののり焼き 野菜の煮浸し スープ	白身魚,あおのり,小麦粉 なす,ほうれんそう,ぶなしめじ キャベツ,にんじん
おやつ	そぼろ粥	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん	そぼろ粥	全かゆ,豚ひき肉,ほしひじき,にんじん
15日 (水) 昼	しらす入りマッシュ スープ	かぼちゃ,しらす なす,麩	豚の出汁煮 しらす入りマッシュ スープ	豚肉,だし汁,片栗粉 かぼちゃ,しらす なす,麩
おやつ	にんじんオムレツ	にんじん,卵	にんじんオムレツ	にんじん,卵
16日 (木) 昼	ツナと野菜の卵とじ スープ	ツナ,卵,にんじん キャベツ,こまつな	ツナバーグ ニラ玉風 スープ	ツナ,片栗粉 卵,にら,にんじん キャベツ,こまつな
おやつ	麩レンチトースト風	麩,卵	麩レンチトースト風	麩,卵,バター
17日 (金) 昼	魚と野菜煮 マッシュかぼちゃ	鮭,にんじん かぼちゃ	魚と野菜煮 マッシュかぼちゃ スープ	鮭,にんじん,もやし かぼちゃ 豆腐,長ネギ,えのき
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
18日 (土) 昼	肉うどん いんげんの白和え	うどん,豚ひき肉,たまねぎ 豆腐,さやいんげん,赤ピーマン	肉うどん いんげんの白和え	うどん,豚肉,たまねぎ 豆腐,さやいんげん,赤ピーマン
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
20日 (月) 昼	鶏と野菜煮 ヨーグルト和え	鶏もも,たまねぎ,にんじん ヨーグルト,きゅうり,さつまいも,スイートコーン	鶏と野菜煮 ヨーグルト和え スープ	鶏もも,たまねぎ,にんじん ヨーグルト,きゅうり,さつまいも,スイートコーン チンゲンサイ,えのき
おやつ	パン粥	食パン耳なし,たまねぎ,ピーマン	ピザ風トースト	食パン耳なし,たまねぎ,ピーマン,ケチャップ
21日 (火) 昼	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,にんじん こまつな,スイートコーン,豆腐	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚肉,にんじん,こねぎ こまつな,スイートコーン,豆腐
おやつ	ポロポロジュージー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん	ポロポロジュージー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,ひじき,にら
22日 (水) 昼	野菜の白和え レバー入りマッシュ	豆腐,キャベツ,きゅうり レバーペースト,じゃがいも	野菜の白和え レバー入りマッシュ スープ	豆腐,キャベツ,きゅうり レバーペースト,じゃがいも にんじん,しいたけ
おやつ	よれよれクジムチ	いもくす粉,きな粉,さとう	しつとりクジムチ	いもくす粉,きな粉,さとう
24日 (金) 昼	野菜のおかか煮 マッシュポテ	白菜,えのき,しらす,糸かつお じゃがいも,たまねぎ,グリーンピース	肉じゃが風 野菜のおかか煮 スープ	牛肉,じゃがいも,たまねぎ,グリーンピース 白菜,えのき,しらす,糸かつお ほうれんそう,もやし
おやつ	豆腐のおやき	豆腐,片栗粉	豆腐のおやき	豆腐,片栗粉,きな粉
25日 (土) 昼	野菜のおかか煮 スープ	レタス,にんじん,糸かつお こまつな,たまねぎ	鶏と野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	鶏もも,こまつな,たまねぎ レタス,にんじん,糸かつお もやし,わかめ
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
27日 (月) 昼	大根のそぼろあん 野菜の白和え	だいこん,鶏ひき肉,グリーンピース,片栗粉 豆腐,さやいんげん,赤ピーマン	大根のそぼろあん 野菜の白和え スープ	だいこん,鶏ひき肉,グリーンピース,片栗粉 豆腐,さやいんげん,赤ピーマン たまねぎ,わかめ
おやつ	スイートポテト風	さつまいも	スイートポテト風	さつまいも,バター
28日 (火) 昼	お弁当会			
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
29日 (水) 昼	魚と野菜煮 スープ	白身魚,ブロッコリー,カリフラワー たまねぎ,スイートコーン	魚ののり焼き 野菜のおかか煮 スープ	白身魚,あおのり,小麦粉 ブロッコリー,カリフラワー,糸かつお たまねぎ,スイートコーン
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク
30日 (木) 昼	鶏のほうれんそうあん おろしきゅうり	鶏ささ身,ほうれんそう,たまねぎ,片栗粉 きゅうり,赤ピーマン	鶏のほうれんそうあん おろしきゅうり スープ	鶏ささ身,ほうれんそう,たまねぎ,片栗粉 きゅうり,赤ピーマン 豆乳,ぶなしめじ,スイートコーン
おやつ	しらす粥	五分かゆ,しらす,キャベツ	しらす粥	全かゆ,しらす,キャベツ

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子