

離乳食献立表

2020年3月

＜パクパク期＞佐助保育園

	パクパク期 (12~18か月頃)		食材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
2月	軟飯 ひじきのふりかけ 野菜炒め 卵とじみそ汁	ベビーチーズ 牛乳 甘納豆蒸しパン	米/ひじき、かつお節、白ごま、しょうゆ、砂糖、みりん/豚肉、玉ねぎ、人参、にら、えのきたけ、もやし、コンソメ、食塩、しょうゆ、ごま油/卵、玉ねぎ、絹ごし、白みそ、煮干し	ベビーチーズ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、甘納豆	
3火	菱餅形ちらし寿司 鱈のごま味噌焼き 三色お浸し なるとわかめのすまし汁	ベビーチーズ 麦茶、ひなあられ カップヨーグルト	米、酢、砂糖、食塩、でんぷ、豚ひき肉、油、しょうゆ、砂糖、青のり、人参、いんげん、コーン缶/鱈、白みそ、白ごま、みりん、砂糖、酒/ほうれん草、人参、えのきたけ、かつお節、しょうゆ/なると、カットわかめ、ねぎ、かつお節、食塩、しょうゆ	ベビーチーズ ひなあられ/カップヨーグルト	ひな祭り
4水	いちごバターサンド カレースープ きのこキャベツのサラダ	バナナ 牛乳 焼きおにぎり	食パン、いちごジャム、バター/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、コンソメ、食塩、カレールウ/キャベツ、しめじ、えのきたけ、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖	バナナ 米、しょうゆ、砂糖	
5木	わかめうどん ウインナーとコーンのかき揚げ もやしのごま酢和え	ゆでじゃが 牛乳 ほうれん草とベーコンのおにぎり	ゆでうどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩/ウインナー、コーン缶、玉ねぎ、ピーマン、人参、小麦粉、食塩、片栗粉、油/もやし、胡瓜、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖	じゃがいも 米、ほうれん草、ベーコン、バター、しょうゆ	
6金	えびピラフ チキンカツ ポテトサラダ わかめスープ	乳児用菓子 麦茶 フルーツパフェ	米、コンソメ、むきえび、玉ねぎ、ミックスベジタブル、バター、食塩/鶏ささ身、食塩、小麦粉、パン粉、油、ソース/じゃがいも、にんじん、胡瓜、ベーコン、マヨネーズ、食塩、砂糖、スキムミルク/カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ、食塩、コンソメ	乳児用菓子/カップヨーグルト みかん缶、バナナ、パイン缶、マンナビスケット、生クリーム、砂糖	お誕生日会
7土	わかめうどん 凍り豆腐の煮物 バナナ	ベビーチーズ 麦茶、乳児用菓子 カップヨーグルト	ゆでうどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん/高野豆腐、にんじん、油揚げ、しめじ、いんげん、かつお節、みりん、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子/カップヨーグルト	
9月	ハヤシライス りんごとマカロニのサラダ スクランブルエッグ	ベビーチーズ 牛乳又は麦茶 乳児用菓子、カップヨーグルト	米/豚肉、玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ、油、ハヤシルー、スキムミルク/りんご、胡瓜、黄ピーマン、マカロニ、ツナ缶、マヨネーズ、食塩、砂糖/卵、油	ベビーチーズ 乳児用菓子/カップヨーグルト	
10火	軟飯 レバーの甘煮 切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁	スティック胡瓜 麦茶 スイートポテト	米/豚レバー、生姜、にんにく、片栗粉、しょうゆ、油、砂糖、白ごま/切干大根、人参、ベーコン、キャベツ、マヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖/豆腐、小松菜、煮干し、白みそ	胡瓜 さつまいも、砂糖、バター、牛乳	
11水	わかめご飯 鮭の塩焼き 野菜と肉団子のみそ汁	バナナ 牛乳又は麦茶 ゆかりおにぎり	米、混ぜ込みわかめ/鮭、食塩/鶏ひき肉、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ、食塩、小松菜、にんじん、かぼちゃ、しめじ、煮干し、白みそ、ごま油	バナナ 米、ゆかり、白ごま	
12木	ナポリタン 揚げいかのマリネ(乳児はツナ) かぶのスープ	りんご 牛乳 青菜とじゃこのおにぎり	ゆでうどん、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、油/キャベツ、胡瓜、にんじん、トマト、ツナ缶、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/かぶ、じゃがいも、玉ねぎ、コーン缶、コンソメ、しょうゆ、食塩	りんご 米、小松菜、しらす、ごま油	
13金	石狩ご飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 いよかん	スティック人参 麦茶 フレンチトースト	米、酒、食塩、鮭、胡瓜、白ごま/豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、みりん、砂糖、油/豆腐、カットわかめ、ねぎ、白みそ、煮干し/いよかん	にんじん 食パン、卵、スキムミルク、砂糖	
14土	きのこの和風スパゲティ キャベツのスープ バナナ	ベビーチーズ 麦茶、乳児用菓子 カップヨーグルト	スパゲティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、油、しょうゆ、食塩/キャベツ、ベーコン、コーン缶、コンソメ、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子/カップヨーグルト	
16月	軟飯 ポークチャップ 春雨サラダ チンゲン菜のみそ汁	ベビーチーズ 麦茶 小倉ケーキ	米/豚肉、食塩、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、ソース、粉チーズ、油/春雨、ベーコン、胡瓜、トマト、砂糖、ごま油、油、酢、しょうゆ/チンゲン菜、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、白みそ	ベビーチーズ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、バター、小豆缶	
17火	軟飯 大根と鶏肉のみそ煮 カラフルサラダ ほうれん草のすまし汁	スティック人参 牛乳又は麦茶 ジャムサンド	米/鶏肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、生姜、赤みそ、しょうゆ、砂糖、みりん/じゃがいも、にんじん、黄ピーマン、胡瓜、ツナ缶、マヨネーズ、砂糖、食塩、酢/鮭、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、食塩	人参 食パン、いちごジャム	
18水	クリームチーズサンド 野菜たっぷりポトフ 小松菜とワンタンのサラダ	バナナ 牛乳 カレーチャーハン	食パン、クリームチーズ、砂糖/ウインナー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、しょうゆ、コンソメ、食塩/小松菜、ごぼう、桜えび、ワンタンの皮、油、粉チーズ	バナナ 米、コンソメ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、バター、カレー粉、食塩	
19木	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ、かじきの照り焼き 春雨サラダ 野菜スープ りんご	乳児用菓子 麦茶 乳児用菓子、カップヨーグルト	米、ゆかり、白ごま/鶏肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油/カジキ、しょうゆ、みりん、酒/春雨、胡瓜、ベーコン、トマト、酢、ごま油、油、しょうゆ、砂糖/じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、しょうゆ、食塩/りんご	乳児用菓子 乳児用菓子/カップヨーグルト	お別れ会 給食バイキング(幼児)
21土	焼きうどん わかめスープ バナナ	ベビーチーズ 麦茶 乳児用菓子、カップヨーグルト	ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうゆ、みりん、ごま油/カットわかめ、玉ねぎ、コンソメ、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子/カップヨーグルト	
23月	そぼろ菜めし キャベツのごま和え 南瓜のみそ汁	ベビーチーズ 牛乳又は麦茶 カップヨーグルト、乳児用菓子	米/鶏ひき肉、生姜、ごま油、小松菜、ねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、白ごま/かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、白みそ	ベビーチーズ 乳児用菓子/カップヨーグルト	
24火	軟飯 かじきの竜田揚げ れんこんのきんぴら キャベツと卵のみそ汁	スティック胡瓜 麦茶 きのこうどん	米/カジキ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油/豚ひき肉、れんこん、玉ねぎ、にんじん、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん/キャベツ、にんじん、卵、白みそ、煮干し	胡瓜 ゆでうどん、鶏肉、しめじ、えのきたけ、小松菜、かつお節、しょうゆ、みりん	
25水	ハンバーグカレー フレンチサラダ	バナナ 麦茶 磯風味ポテト	米/玉ねぎ、にんじん、にんにく、カレールウ、スキムミルク、油、ブロッコリー、豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉、食塩/キャベツ、胡瓜、みかん缶、レーズン、油、酢、食塩、砂糖	バナナ じゃがいも、ピーマン、しらす干し、青のり	卒園式
26木	焼きうどん 酸味スープ さつま芋とハムのサラダ	りんご 牛乳又は麦茶 筍ごはん	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、油、しょうゆ/豆腐、卵、干ししいたけ、にんじん、ねぎ、コンソメ、しょうゆ、食塩、酢/さつまいも、胡瓜、ハム、マヨネーズ、食塩、酢	りんご 米、しょうゆ、たけのこ、油揚げ、にんじん、干ししいたけ、かつお節、しょうゆ、酒、みりん、砂糖	
27金	中華丼 わかめのごま酢和え 卵とチンゲン菜のスープ	スティック人参 麦茶 ジャムサンド	米/豚肉、生姜、むきえび、キャベツ、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、片栗粉、油、ごま油、食塩、しょうゆ/チンゲン菜、玉ねぎ、卵、コンソメ、食塩、しょうゆ	にんじん 食パン、いちごジャム	
28土	シュガーバターサンド ミネストローネ バナナ	ベビーチーズ 麦茶 カップヨーグルト、乳児用菓子	食パン、砂糖、バター/ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しめじ、マカロニ、コンソメ、ケチャップ、油/バナナ	ベビーチーズ カップヨーグルト/乳児用菓子	
30月	ピピンパ たたき胡瓜 にら卵汁	ベビーチーズ 牛乳又は麦茶 コーン蒸しパン	米/鶏ひき肉、生姜、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、ごま油、白ごま、ほうれん草、もやし、にんじん、酢、しょうゆ、ごま油/胡瓜、酢、しょうゆ、ごま油/にら、卵、かつお節、しょうゆ、食塩、片栗粉	ベビーチーズ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、スキムミルク、コーン缶	
31火	軟飯 さばのみそ煮 納豆和え きのこのすまし汁	スティック胡瓜 牛乳又は麦茶 ジャムサンド	米/さば、赤みそ、生姜、酒、砂糖/納豆、ほうれん草、もやし、しょうゆ/豆腐、しめじ、えのきたけ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	胡瓜 食パン、いちごジャム	

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。

離乳食献立表

2020年3月

＜カミカミ期＞佐助保育園

	カミカミ期 (9~11か月頃)		食材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
2月	固がゆ ひじきのふりかけ 野菜炒め 卵とじみそ汁	ベビーチーズ ミルク 甘納豆蒸しパン	米/ひじき、かつお節、白ごま、しょうゆ、砂糖、みりん/豚肉、玉ねぎ、人参、にら、えのきだけ、もやし、食塩、しょうゆ、ごま油/卵、玉ねぎ、絹さや、白みそ、煮干し	ベビーチーズ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、甘納豆	
3火	固がゆ (にんじん、コーン缶) 鰯のごま味噌焼き 三色お浸し わかめのすまし汁	ベビーチーズ ミルク、ひなあられ カップヨーグルト	米、人参、コーン缶/糖、白みそ、白ごま、みりん、砂糖、酒/ほうれん草、人参、えのきだけ、かつお節、しょうゆ/カットわかめ、ねぎ、かつお節、食塩、しょうゆ	ベビーチーズ ひなあられ/カップヨーグルト	ひな祭り
4水	いちごバターサンド 野菜スープ きのこキャベツのサラダ	バナナ ミルク おかかおじや	食パン、いちごジャム、バター/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、かつお節、食塩、しょうゆ/キャベツ、しめじ、えのきだけ、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖	バナナ 米、しょうゆ、砂糖	
5木	わかめうどん 野菜のかき揚げ もやしのごま酢和え	ゆでじゃが ミルク ほうれん草とベーコンのおじや	ゆでうどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩/コーン缶、玉ねぎ、ピーマン、人参、小麦粉、食塩、片栗粉、油/もやし、胡瓜、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖	じゃがいも 米、ほうれん草、ベーコン、バター、しょうゆ	
6金	固がゆ チキンカツ ポテトサラダ わかめスープ	乳児用菓子 ミルク フルーツパフェ	米、コンソメ、むきえび、玉ねぎ、ミックスベジタブル、バター、食塩/鶏ささ身、食塩、小麦粉、パン粉、油、ソース/じゃがいも、にんじん、胡瓜、ベーコン、マヨネーズ、食塩、砂糖、スキムミルク/カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ、食塩、かつお節	乳児用菓子/カップヨーグルト みかん缶、バナナ、パイナップル、マンナビスケット、生クリーム、砂糖	お誕生日会
7土	わかめうどん 凍り豆腐の煮物 バナナ	ベビーチーズ ミルク、乳児用菓子 カップヨーグルト	ゆでうどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん/高野豆腐、にんじん、油揚げ、しめじ、いんげん、かつお節、みりん、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子/カップヨーグルト	
9月	固がゆ ホワイトシチュー りんごとマカロニのサラダ スクランブルエッグ	ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子、カップヨーグルト	米/豚肉、玉ねぎ、人参、にんにく、油、小麦粉、バター、スキムミルク/りんご、胡瓜、黄ピーマン、マカロニ、ツナ缶、マヨネーズ、食塩、砂糖/卵、油	ベビーチーズ 乳児用菓子/カップヨーグルト	
10火	固がゆ レバーの甘煮 切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁	スティック胡瓜 ミルク スイートポテト	米/豚レバー、生姜、にんにく、片栗粉、しょうゆ、油、砂糖、白ごま/切干大根、人参、ベーコン、キャベツ、マヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖/豆腐、小松菜、煮干し、白みそ	胡瓜 さつまいも、砂糖、バター、牛乳	
11水	わかめおじや 鮭の塩焼き 野菜と肉団子のみそ汁	バナナ ミルク ゆかりおにぎり	米、混ぜ込みわかめ/鮭、食塩/鶏むね肉、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ、食塩、小松菜、にんじん、かぼちゃ、しめじ、煮干し、白みそ、ごま油	バナナ 米、ゆかり、白ごま	
12木	ナポリタンうどん 揚げいかのマリネ (乳児はツナ) かぶのスープ	りんご ミルク 青菜とじゃこのおじや	ゆでうどん、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、油/キャベツ、胡瓜、にんじん、トマト、ツナ缶、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/かぶ、じゃがいも、玉ねぎ、コーン缶、かつお節、しょうゆ、食塩	りんご 米、小松菜、しらす、ごま油	
13金	鮭おじや じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 いよかん	スティック人参 ミルク フレンチトースト	米、鮭、胡瓜、白ごま/豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、みりん、砂糖、油/豆腐、カットわかめ、ねぎ、白みそ、煮干し/いよかん	にんじん 食パン、卵、スキムミルク、砂糖	
14土	きのこの和風スパゲティ キャベツのスープ バナナ	ベビーチーズ ミルク、乳児用菓子 カップヨーグルト	スパゲティ、鶏むね肉、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、油、しょうゆ、食塩/キャベツ、ベーコン、コーン缶、かつお節、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子/カップヨーグルト	
16月	固がゆ ポークチャップ 春雨サラダ チンゲン菜のみそ汁	ベビーチーズ ミルク 小倉ケーキ	米/豚肉、食塩、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、ソース、粉チーズ、油/春雨、ベーコン、胡瓜、トマト、砂糖、ごま油、油、酢、しょうゆ/チンゲン菜、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、白みそ	ベビーチーズ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、バター、小豆缶	
17火	固がゆ 大根と鶏肉のみそ煮 カラフルサラダ ほうれん草のすまし汁	スティック人参 ミルク ジャムサンド	米/鶏肉、大根、人参、ごぼう、生姜、赤みそ、しょうゆ、砂糖、みりん/じゃがいも、にんじん、黄ピーマン、胡瓜、ツナ缶、マヨネーズ、砂糖、食塩、酢/鮭、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、食塩	人参 食パン、いちごジャム	
18水	クリームチーズサンド 野菜たっぷりポトフ 小松菜とワンタンのサラダ	バナナ ミルク 野菜おじや	食パン、クリームチーズ、砂糖/キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、しょうゆ、かつお節、食塩/小松菜、ごぼう、桜えび、ワンタンの皮、油、粉チーズ	バナナ 米、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、油、食塩	
19木	固がゆ 鶏の唐揚げ、かじきの照り焼き 春雨サラダ 野菜スープ りんご	乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子、カップヨーグルト	米/鶏肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油/カジキ、しょうゆ、みりん、酒/春雨、胡瓜、ベーコン、トマト、酢、ごま油、油、しょうゆ、砂糖/じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、かつお節、しょうゆ、食塩/りんご	乳児用菓子 乳児用菓子/カップヨーグルト	お別れ会 給食/バイキング (幼児)
21土	焼きうどん わかめスープ バナナ	ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子、カップヨーグルト	ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうゆ、みりん、ごま油/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子/カップヨーグルト	
23月	固がゆ そぼろ菜めしの具 キャベツのごま和え 南瓜のみそ汁	ベビーチーズ ミルク カップヨーグルト、乳児用菓子	米/鶏むね肉、生姜、ごま油、小松菜、ねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、白ごま/かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、白みそ	ベビーチーズ 乳児用菓子/カップヨーグルト	
24火	固がゆ かじきの竜田揚げ れんこんのきんぴら キャベツと卵のみそ汁	スティック胡瓜 ミルク きのこうどん	米/カジキ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油/豚ひき肉、れんこん、玉ねぎ、にんじん、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん/キャベツ、にんじん、卵、白みそ、煮干し	胡瓜 ゆでうどん、鶏肉、しめじ、えのきだけ、小松菜、かつお節、しょうゆ、みりん	
25水	固がゆ ハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ	バナナ ミルク 磯風味ポテト	米/豚ひき肉、鶏むね肉、玉ねぎ、パン粉、食塩/キャベツ、胡瓜、みかん缶、レーズン、油、酢、食塩、砂糖/玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ	バナナ じゃがいも、ピーマン、しらす干し、青のり	卒園式
26木	焼きうどん 酸味スープ さつま芋とハムのサラダ	りんご ミルク 筍おじや	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、油、しょうゆ/豆腐、卵、干しいたけ、にんじん、ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩、酢/さつま芋、胡瓜、ハム、マヨネーズ、食塩、酢	りんご 米、しょうゆ、たけのこ、油揚げ、にんじん、干しいたけ、かつお節、しょうゆ、酒、みりん、砂糖	
27金	固がゆ 中華丼の具 わかめのごま酢和え 卵とチンゲン菜のスープ	スティック人参 ミルク ジャムサンド	米/豚肉、生姜、キャベツ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、片栗粉、油、ごま油、食塩、しょうゆ/チンゲン菜、玉ねぎ、卵、かつお節、食塩、しょうゆ	にんじん 食パン、いちごジャム	
28土	シュガーバターサンド ミネストローネ バナナ	ベビーチーズ ミルク カップヨーグルト、乳児用菓子	食パン、砂糖、バター/ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、マカロニ、ケチャップ、油/バナナ	ベビーチーズ カップヨーグルト/乳児用菓子	
30月	固がゆ ピビンバの具 たたき胡瓜 にら卵汁	ベビーチーズ ミルク コーン蒸しパン	米/鶏むね肉、生姜、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、ごま油、白ごま、ほうれん草、もやし、にんじん、酢、しょうゆ、ごま油/胡瓜、酢、しょうゆ、ごま油/にら、卵、かつお節、しょうゆ、食塩、片栗粉	ベビーチーズ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、スキムミルク、コーン缶	
31火	固がゆ さばのみそ煮 納豆和え きのこのすまし汁	スティック胡瓜 ミルク ジャムサンド	米/さば、赤みそ、生姜、酒、砂糖/納豆、ほうれん草、もやし、しょうゆ/豆腐、しめじ、えのきだけ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	胡瓜 食パン、いちごジャム	

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。

献立表

2020年3月

佐助保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
2月	ご飯(麦入り) ひじきのふりかけ 野菜炒め 卵とじみそ汁	533.7(479.0) 20.4(19.7) 13.4(14.6) 1.6(1.7)	米、小麦粉、砂糖、 糖、押麦、ごま油、 砂糖	牛乳、卵、豚肩小間 切れ、白みそ、甘納 豆、いわし(煮干し)、 白ごま、かつお節、 ◎チーズ	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、え のきたけ、にら、さや えんどう、ひじき	しょうゆ、本みりん、 コンソメ、食塩、白こ しょう	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 甘納豆蒸しパ ン	
3火	菱餅形ちらし寿司 鯖のごま味噌焼き 三色お浸し なるとわかめのすまし汁	559.9(510.7) 27.0(25.7) 10.0(12.0) 2.1(2.2)	米、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、さ わら、鶏ひき肉、なる と、白みそ、でんぶ、 すりごま、かつお節、 ◎チーズ	ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、コーン(冷 凍)、ねぎ、いんげん、 カットわかめ、あおのり	しょうゆ、酢、酒、本 みりん、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 ひなあられ カップヨーグ ルト	ひな祭り
4水	いちごバターサンド カレースープ きのこキャベツのサラダ	515.1(429.5) 17.4(13.7) 15.4(12.1) 2.2(1.7)	食パン 8枚切り、○ 米、じゃがいも、○砂 糖、砂糖	牛乳、豚肩小間切 れ、ツナ油漬缶、パ ター	キャベツ、たまねぎ、し めじ、えのきたけ、フロ ッコリ、にんじん、コー ン缶、いちごジャム、◎ バナナ	カレー粉、○しょう ゆ、しょうゆ、酢、食 塩、コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 焼きおにぎり	
5木	わかめうどん ウイナーとコーンのかき揚 げ もやしのごま酢和え	507.3(437.5) 18.4(15.3) 13.3(10.7) 2.0(1.6)	ゆでうどん、○米、小 麦粉、片栗粉、砂糖、 ◎じゃがいも	牛乳、鶏もも小間切 れ、ウイナー、○ ベーコン、すりごま、 かつお節、○バター	もやし、たまねぎ、 きゅうり、○ほうれん そう、にんじん、コー ン缶、ピーマン、カッ トわかめ	しょうゆ、酢、本みり ん、食塩、○食塩、○ しょうゆ	麦茶 ゆでじゃが	牛乳 ほうれん草と ベーコンのお にぎり	
6金	えびピラフ チキンカツ ポテトサラダ わかめスープ	608.5(545.3) 21.2(18.0) 22.9(18.5) 2.3(1.8)	じゃがいも、米、○コー ンフレーク、パン粉、油、 グラタン・えび(冷凍)、マ ヨネーズ、小麦粉、○砂 糖、砂糖、◎菓子	鶏ささ身、○生クリー ム、ベーコン、パ ター、スキムミルク	たまねぎ、○みかん缶、○ バナナ、○パン缶、きゅ うり、○りんご天然果汁、 にんじん、カットわかめ、 ○かんでん(粉)	中濃ソース、しょう ゆ、食塩、コンソメ、 白こしょう	麦茶 菓子	麦茶 フルーツパ フェ	お誕生日会
7土	わかめうどん 凍り豆腐の煮物 バナナ	468.6(422.1) 22.6(21.1) 11.2(11.7) 2.0(1.9)	ゆでうどん	ヨーグルト(加糖)、鶏 むね小間切れ、◎チー ズ、凍り豆腐、油揚 げ、かつお節	バナナ、にんじん、た まねぎ、しめじ、いん げん、カットわかめ	みりん、しょうゆ、本 みりん、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
9月	ハヤシライス りんごとマカロニのサラダ スクランブルエッグ	628.5(554.9) 22.8(21.7) 19.3(19.3) 1.7(1.8)	米、○菓子、押麦、マ ヨネーズ、マカロニ、 油、砂糖	豚肩小間切れ、卵、○ スキムミルク、ツナ油 漬缶、脱脂粉乳、◎ チーズ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、りんご、黄 ピーマン、にんにく、 パセリ	ハヤシルウ、食塩、白 こしょう	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク オレンジゼ リー 菓子	
10火	ご飯 レバーの甘煮 切干大根のサラダ 小松菜のすまし汁	509.0(408.5) 19.7(16.0) 12.1(9.6) 1.6(1.3)	米、○さつまいも、片 栗粉、砂糖、○砂糖、 マヨネーズ、油	豚レバー(スライ ス)、木綿豆腐、白み そ、ベーコン、○牛 乳、いわし(煮干し)、○ バター、白ごま	キャベツ、こまつな、 にんじん、切り干しだ いこん、しょうが、に んにく、◎きゅうり	しょうゆ、酢	麦茶 スティック きゅうり	麦茶 スイートポテ ト	
11水	わかめご飯 鮭の塩焼き 野菜と肉団子のみそ汁	513.6(428.3) 21.2(16.7) 14.6(11.5) 2.3(1.7)	米、○米、ごま油	鶏むねひき肉、鮭、○ スキムミルク、パ ター、スキムミルク、 ○白ごま、煮干し、白 みそ	こまつな、たまねぎ、し めじ、にんじん、かぼち ゃ、○梅ごのみ、しょう が、◎ バナナ	しょうゆ、食塩	麦茶 バナナ	スキムミルク 梅ゆかりおに ぎり	
12木	ナポリタン 揚げいかのマリネ(乳児はツ ナ) かぶのスープ	502.4(432.8) 19.2(14.0) 12.7(12.0) 2.0(1.6)	○米、スパゲティ、 じゃがいも、油、片栗 粉、砂糖、◎ごま油	牛乳、いか、ウイン ナー、○しらす干し、 粉チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、に んじん、トマト、◎こまつ な、かぶ、きゅうり、ピー マン、コーン缶、トマト ピューレ、◎りんご	ケチャップ、しょう ゆ、酢、食塩、コンソ メ、白こしょう	麦茶 りんご	牛乳 青菜とじゃこ のおにぎり	
13金	石狩ご飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 いよかん	545.5(475.7) 23.5(21.3) 11.6(10.9) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、○食 パン 6枚切り、○砂 糖、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○卵、 さけ(塩)、白みそ、グリー ンピース(揚げ豆)、○スキ ムミルク、いわし(煮干し)、 かつお節、白ごま、◎牛乳、 ◎スキム ミルク	いよかん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、みり ん、食塩	牛乳	麦茶 フレンチト ースト	
14土	きのこの和風スパゲティ キャベツのスープ バナナ	476.9(436.1) 16.5(16.7) 11.2(12.1) 1.9(1.9)	スパゲティ、油	ヨーグルト(加糖)、鶏 むねひき肉、◎チー ズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、エ リンギ、コーン缶、に んじん	しょうゆ、コンソメ、 食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
16月	ご飯(麦入り) ホークチャップ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	583.7(519.0) 21.6(20.7) 20.4(20.2) 1.7(1.8)	米、○小麦粉、はるさ め、押麦、○砂糖、砂 糖、油、ごま油	豚肩小間切れ、○ゆであ ずき缶、○卵、生揚げ、ペ ーコン、白みそ、○パ ター、いわし(煮干し)、 粉チー ズ、◎チー ズ	たまねぎ、トマト、チ ンゲンサイ、きゅう り、にんじん、ピーマ ン	ケチャップ、酢、しよ うゆ、ウスターソー ス、白こしょう、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 小倉ケーキ	
17火	ご飯(麦入り) 大根と鶏肉のみそ煮 カラフルサラダ ほうれん草のすまし汁	504.5(431.4) 19.9(18.0) 12.2(11.1) 2.0(1.6)	米、○食パン 6枚切 り、じゃがいも、板こ んにゃく、押麦、○砂 糖、砂糖、マヨネー ズ、糖	鶏もも小間切れ、○スキ ムミルク、赤みそ、ツナ油 漬缶、○牛乳、○きな粉、 かつお節、○バター、◎ 牛乳、◎スキム ミルク	だいこん、にんじん、 ごぼう、ほうれんそ う、きゅうり、黄ピー マン、しょうが	しょうゆ、本みりん、 酢、食塩	牛乳	スキムミルク きな粉ト ースト	
18水	クリームチーズサンド 野菜たっぷりポトフ 小松菜とワンタンのサラダ	513.6(428.3) 17.6(13.9) 15.8(12.4) 1.9(1.5)	食パン 8枚切り、○ 米、じゃがいも、しゅ うまいの皮、砂糖、油	牛乳、ウイナー、 ○豚ひき肉、クリーム チーズ、粉チーズ、干 しえび、○バター	キャベツ、こまつな、た まねぎ、にんじん、○た まねぎ、ごぼう、○にん じん、○ピーマン、◎ バナナ	しょうゆ、食塩、○食 塩、コンソメ、○コン ソメ、○カレー粉	麦茶 バナナ	牛乳 カレーチャー ハン	
19木	ゆかりおにぎり、ミートソース スパゲティ(幼児) 鶏の唐揚げ、かじきの照り焼き 春雨サラダ、野菜スープ りんご・オレンジ	621.7(505.0) 23.1(14.4) 18.6(11.8) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、スパ ゲティ、○砂糖、片栗 粉、はるさめ、油、砂 糖、ごま油、◎菓子	鶏もも肉 20g、かじ き、豚ひき肉、ペー コン、○セラチン、粉 チーズ、白ごま	りんご、トマト、たま ねぎ、オレンジ、きゅ うり、キャベツ、 にんじん、○パン缶、○ レモン果汁、しめじ、 トマトピューレ、しよ うが	しょうゆ、ケチャッ プ、酢、料理酒、みり ん、中濃ソース、食 塩、コンソメ、白こ しょう	麦茶 菓子	麦茶 レモンゼリー	お別れ会 給食ハイキング
21土	焼きうどん わかめスープ バナナ	477.0(418.1) 14.9(14.8) 11.7(12.0) 2.3(2.2)	ゆでうどん、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚 肩小間切れ、◎チー ズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、コ ンソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
23月	そぼろ菜めし キャベツのごま和え 南瓜のみそ汁	505.8(433.4) 18.5(17.3) 7.7(9.4) 1.3(1.3)	米、○菓子、押麦、砂 糖、ごま油	鶏むねひき肉、○スキ ムミルク、白みそ、油 揚げ、いわし(煮干し)、 白ごま、◎チー ズ	キャベツ、かぼち ゃ、こまつな、にん じん、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	しょうゆ、本みりん	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク オレンジゼ リー 菓子	
24火	ご飯 かじきの竜田揚げ れんこんのきんぴら キャベツと卵のみそ汁	508.1(406.5) 26.3(21.2) 13.9(10.9) 1.9(1.5)	米、○ゆでうどん、 油、片栗粉、砂糖、ご ま油	かじき、卵、豚ひき 肉、○鶏もも小間切 れ、白みそ、いわし(煮 干し)、○かつお節	れんこん、キャベツ、に んじん、たまねぎ、○し めじ、○こまつな、○え のきたけ、しょうが、◎ きゅうり	しょうゆ、○しょう ゆ、○本みりん、本み りん、酒	麦茶 スティック きゅうり	麦茶 きのこうどん	
25水	ハンバーグカレー フレンチサラダ 飲むヨーグルト	510.9(453.6) 16.5(13.8) 14.5(11.7) 2.0(1.6)	米、○じゃがいも、押 麦、油、パン粉、砂糖	乳酸菌飲料、鶏ももひ き肉、豚ひき肉、○し らす干し、スキムミ ルク	キャベツ、たまねぎ、み かん缶、フロッコリ、に んじん、きゅうり、○ ピーマン、干しえび、 にんにく、◎あおのり、 ◎バナナ	カレー粉、酢、食 塩、白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 磯風味ポテ ト	卒園式
26木	焼きそば 酸味スープ さつま芋とハムのサラダ	561.6(469.7) 20.5(16.4) 14.8(11.8) 2.1(1.7)	焼きそばめん、さつま いも、○米、マヨネー ズ、油、○砂糖、ごま 油	木綿豆腐、豚肩小間切 れ、卵、○スキムミ ルク、ハム、○油揚げ、 ○かつお節、干しえび	キャベツ、もやし、にん じん、○たけのこ、きゅ うり、ねぎ、○にんじん、 干しいたけ、○干しいた け、あおのり、◎りんご	焼きそばソース、しよ うゆ、酢、○しょう ゆ、○料理酒、○みり ん、食塩、コンソメ、 ○食塩	麦茶 りんご	スキムミルク 筍ごはん	
27金	中華丼 わかめのごま酢和え 卵とチンゲン菜のスープ	486.6(412.6) 15.2(14.2) 14.5(12.6) 2.2(1.8)	米、○食パン 6枚切 り、グラタン・えび(冷 凍)、○じゃがいも、 押麦、○マヨネーズ、 砂糖、片栗粉、油、ご ま油	豚肩小間切れ、卵、白 ごま、◎牛乳、◎スキ ムミルク	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、チンゲンサイ、○ コーン缶、にんじん、 たけのこ(ゆ で)、○たまねぎ、しよ うが、カットわかめ、 干しいたけ	しょうゆ、酢、食塩、 コンソメ、白こしょう	牛乳	麦茶 コーンマヨ ネーズト ースト	
28土	シュガーバターサンド ミネストローネ バナナ	545.9(491.4) 14.4(15.0) 18.3(17.8) 1.9(1.9)	食パン 8枚切り、マカ ロニ、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、◎ チーズ、ベーコン、パ ター	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しめじ、セロリ	ケチャップ、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
30月	ピピンパ たき胡瓜 にら卵汁	508.2(457.5) 24.0(22.6) 12.5(13.9) 1.9(1.9)	米、○小麦粉、押麦、 ○砂糖、ごま油、砂 糖、片栗粉	鶏むねひき肉、卵、○ 牛乳、○スキムミ ルク、○脱脂粉乳、か つお節、赤みそ、白 ごま、◎チー ズ	きゅうり、もやし、ほ うれんそう、にん じん、にら、○コー ン缶、にんにく、しよ うが	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク コーン蒸しパ ン	
31火	ご飯 さばのみそ煮 納豆和え きのこのすまし汁	549.5(443.6) 28.5(23.0) 14.6(11.7) 2.0(1.6)	米、砂糖	さば、木綿豆腐、納 豆、○スキムミルク、 赤みそ、かつお節	もやし、ほうれんそ う、しめじ、えのきた け、ねぎ、しょうが、 ◎きゅうり	しょうゆ、料理酒、食 塩	麦茶 スティック きゅうり	スキムミルク あんぱん	