



# 平成31年3月 離乳食献立表 12から15ヶ月頃

大井・千代川こども園

日曜	午前食	原材料	午後食	原材料
1 金	ちらし寿司風 小松菜お浸し みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、ピンクサーモン、人参、胡瓜 小松菜、人参、高野豆腐 大根、人参、麩、かつおだし汁、みそ	粉ふき芋	じゃが芋、人参 かつおだし汁
2 土	お弁当の日			
4 月	軟飯 鶏の唐揚げ風、ブロッコリー、スパゲティサラダ みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏肉、片栗粉、ブロッコリー、スパゲティ、人参、コーン、胡瓜 小松菜、玉ねぎ、かつおだし汁、みそ	おふラスク	麩、キャノーラ油 さとう、きな粉
5 火	五目ご飯風 いんげん胡麻和え みそ汁 / みかん缶	米、しょうゆ、砂糖、鶏肉、ごぼう、しめじ いんげん、にんじん ほうれん草、じゃが芋、玉ねぎ、豆腐、かつおだし汁、みそ	クッキー	小麦粉、さとう キャノーラ油
6 水	軟飯 鶏むね肉の揚げ浸し、ポテトサラダ 豚汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏肉、片栗粉、小麦粉、じゃが芋、人参、胡瓜、コーン 豚肉、大根、人参、里芋、かつおだし汁、みそ	蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー キャノーラ油
7 木	軟飯 カレイの塩焼き、大根と揚げの煮物 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 カレイ、油揚げ、大根、人参、絹さや かぼちゃ、チンゲン菜、もやし、かつおだし汁	かぼちゃ団子	かぼちゃ、片栗粉 さとう
8 金	あっさりカレーライス キャベツ炒め煮 りんご	米、しょうゆ、砂糖、鶏もも肉、玉ねぎ、じゃが芋 キャベツ、コーン、グリーンピース、カレールウ りんご	ボン菓子	米、さとう
9 土	休園日			
11 月	軟飯 鶏の照焼、小松菜の白和え みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏肉、小松菜、人参、ちくわ、豆腐 大根、人参、油揚げ、かつおだし汁、みそ	豆腐ボーロ	ホットケーキミックス(乳 含む) 片栗粉 きなこ
12 火	ケチャップライス風 添えスパゲティ、白身魚フライ風、ブロッコリーサラダ みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、ケチャップ、ミックスベジタブル たら、小麦粉、パン粉、スパゲティ、ブロッコリー、人参、コーン キャベツ、玉ねぎ、かつおだし汁	手作りプリン	プリンミクス (乳 含む)
13 水	軟飯 焼きそば、白菜とほうれん草のおひたし スープ	米、しょうゆ、砂糖、ほうれん草 中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、白菜 コーン、しめじ、かつおだし汁	そうすい	白米、白菜、大根、人参 かつおだし汁
14 木	軟飯 トンカツ風、キャベツの和え物 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 豚肉、小麦粉、パン粉、キャベツ、人参 じゃが芋、玉ねぎ、かつおだし汁、みそ	型抜きクッキー	小麦粉、さとう キャノーラ油
15 金	あっさりハヤシライス おからサラダ パン缶	米、しょうゆ、砂糖、豚肉、玉ねぎ、人参、ハヤシルウ おから、ブロッコリー、人参 パン缶	蒸し野菜	じゃが芋、ブロッコリー、人参 かつおだし汁
16 土	お弁当の日			
18 月	軟飯 豚肉の炒め煮、マカロニサラダ みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 豚肉、玉ねぎ、人参、絹さや、マカロニ、胡瓜 白菜、えのき、かつおだし汁、みそ	きな粉おにぎり	白米、きな粉、さとう
19 火	木の葉丼風 五目炒め煮 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、油揚げ、玉ねぎ、人参 ごぼう、人参、豚肉、いんげん さつま芋、かつおだし汁、みそ	ココア蒸しパン	ホットケーキミックス、ココア さとう
20 水	軟飯 たらの揚げ浸し、卵の花 けんちん汁	米、しょうゆ、砂糖 たら、片栗粉、おから、人参、しめじ、ちくわ 豆腐、ごぼう、大根、かつおだし汁	白和え	豆腐、人参 かつおだし汁
21 木	春分の日			
22 金	あっさりクリームシチュー風 キャベツサラダ オレンジ	米、しょうゆ、砂糖、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋 キャベツ、人参、コーン オレンジ、小麦粉	わかめおにぎり	米、炊き込みわかめ
23 土	お弁当の日			
25 月	軟飯 マーボー豆腐、かぼちゃの煮物 すまし汁	米、しょうゆ、砂糖 豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ 絹さや、かつおだし汁	みそやきおにぎり	米、みそ、砂糖
26 火	軟飯 カレイの塩焼き、切干大根の煮物 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 カレイ、切り干し大根、油揚げ、人参、グリーンピース 豆腐、ごぼう、人参、大根、かつおだし汁、みそ	カップケーキ	ホットケーキミックス 油、さとう
27 水	軟飯 焼きうどん、ごぼう炒め煮、さつま芋甘煮 スープ	米、しょうゆ、砂糖、絹さや、さつま芋 ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、キャベツ、ごぼう チンゲン菜、コーン、かつおだし汁	チャーハン	白米、豚ひき肉、人参、玉ねぎ
28 木	軟飯 筑前煮、白菜の磯和え みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏肉、ちくわ、人参、ごぼう、大根、いんげん、里芋、白菜 さつま芋、玉ねぎ、かつおだし汁、みそ	きな粉パン	食パン(乳 含む) さとう きなこ
29 金	あっさりポークカレー きゅうりサラダ もも缶	米、しょうゆ、砂糖、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 もやし、胡瓜、人参、カレールウ もも缶	キャロット焼きドーナツ	ホットケーキミックス、さとう 人参、油
30 土	お弁当の日			