



平成30年3月 離乳食献立表 12から15ヶ月頃

大井保育園

日曜	午前食	原材料	午後食	原材料
1 木	軟飯 ピンクサーモンの塩焼き、切り干し大根の旨煮 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、人参、絹さや ピンクサーモン、切り干し大根、油揚げ ごぼう、かつおだし汁、みそ	ぼたぼた焼き	ぼたぼた焼き
2 金	軟飯 水炊き みかん	米、しょうゆ、砂糖、豚肉 鶏もも肉、白菜、人参、しいたけ、昆布だし汁 もめん豆腐、水菜、しゅんぎく	野菜ぞうすい	白米、白菜、人参、みず菜 かつお・昆布だし汁、塩
3 土	お弁当の日 			
5 月	ちらし寿司風 菜の花のお浸し すまし汁	白米、さけフレーク、胡瓜、人参 菜の花 大根、花麩、かつおだし汁	ドーナツ	小麦粉、ベーキングパウダー もめん豆腐、さとう、キャノーラ油
6 火	軟飯 やわらかちくわ磯辺揚げ、ポテトサラダ 豚汁	米、しょうゆ、砂糖 ちくわ、じゃが芋、人参、胡瓜、コーン 豚肉、大根、里芋、かつおだし汁、みそ	バナナケーキ	バナナ、小麦粉 ベーキングパウダー、さとう
7 水	軟飯 ソース焼きそば、ほうれん草のお浸し スープ	米、しょうゆ、砂糖、ピーマン、ほうれん草 焼きそばめん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ コーン、かつおだし汁	雑炊	白米、白菜、大根、人参 かつお・昆布だし汁、塩
8 木	軟飯 ピンクサーモンの塩焼き、ひじきの煮物 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 ピンクサーモン、ひじき、人参、油揚げ、グリーンピース さつま芋、玉ねぎ、かつおだし汁、みそ	ふかしいも	さつまいも
9 金	あつさりハヤシライス 春雨サラダ りんご	 白米、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、グリーンピース 春雨、胡瓜、マヨドレ りんご	いちご蒸しパン	いちごソース、小麦粉 ベーキングパウダー、さとう
10 土	お弁当の日			
12 月	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮、小松菜と油揚げの煮物 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 豚肉、玉ねぎ、小松菜、油揚げ、人参 もめん豆腐、しめじ、かつおだし汁、みそ	にゅうめん	そうめん、ほうれん草、人参 しいたけ、かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩
13 火	ケチャップライス 白身フライ、ブロッコリーサラダ スープ	白米、玉ねぎ、ミックスベジタブル 白身フライ、ブロッコリー、胡瓜、人参、コーン もやし、かつおだし汁	プリンアラモード (卵不使用)	手作りプリン バイン缶、みかん缶
14 水	鶏すき丼 いんげんの胡麻和え みそ汁、みかん缶	白米、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、細切のり いんげん みかん缶、油揚げ、ほうれん草、かつおだし汁、みそ	お好み焼き	豚肉、キャベツ、じゃが芋 小麦粉、かつお節 キャノーラ油
15 木	軟飯 八宝菜風、はるさめの和え物 スープ	米、しょうゆ、砂糖 豚肉、白菜、人参、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ 春雨、玉ねぎ、チンゲン菜、かつおだし汁	ジャムサンド	食パン、イチゴジャム
16 金	あつさりポークカレーライス おからのサラダ じゃがいもボール	白米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース ブロッコリー、おから カレールー	カップケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、さとう
17 土	お弁当の日			
19 月	軟飯 マーボー豆腐、かぼちゃの煮物 スープ	米、しょうゆ、砂糖、かぼちゃ、いんげん もめん豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参 カットわかめ、チンゲン菜、かつおだし汁	きな粉おはぎ	白米 水、きな粉 さとう、塩
20 火	軟飯 たらの竜田揚げ、卵の花 豚汁	米、しょうゆ、砂糖 たら、人参、ちくわ、油揚げ、しいたけ、おから 豚肉、ごぼう、大根、かつおだし汁、みそ	すずかステラ風	 小麦粉、ベーキングパウダー、さとう
21 水	春分の日 			
22 木	きつね丼風 菜の花の白和え、さつま芋甘煮 みそ汁	白米、油揚げ、玉ねぎ、人参 菜の花、コーン、もめん豆腐、さつま芋、グリーンピース キャベツ、かつおだし汁、みそ	ミニラーメン	生中華めん、豚肉、もやし 人参、コーン、キャノーラ油 中華だし、濃口しょうゆ、塩、水
23 金	コーンピラフ 鶏じゃが コールスローサラダ	白米、コーン、玉ねぎ、人参 鶏もも肉、じゃが芋、グリーンピース、ブロッコリー キャベツ	手作りクッキー	小麦粉、キャノーラ油 さとう
24 土	お弁当の日			
26 月	軟飯 あつさり鶏の唐揚げ、マカロニサラダ みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏もも肉、マカロニ、人参、胡瓜、コーン ほうれん草、玉ねぎ、かつおだし汁、みそ	おふラスク	麩 さとう、豆乳
27 火	軟飯 筑前煮、チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、大根、ちくわ、チンゲン菜、もやし 鶏もも肉、たけのこ、人参、ごぼう、れんこん、いんげん 白菜、玉ねぎ、かつおだし汁、みそ	やわらか大学芋	さつま芋、キャノーラ油 水、さとう 濃口しょうゆ、黒ごま
28 水	軟飯 ホキの味噌煮、かぼちゃのサラダ けんちん汁	米、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁 ホキ、かぼちゃ、胡瓜、人参、コーン 油揚げ、里芋、ごぼう、大根、もめん豆腐	ツナスバゲティ	スパゲティ、人参、シーチキン缶 玉ねぎ、濃口しょうゆ 塩、パセリ粉
29 木	焼きうどん きんぴらごぼう スープ	ゆでうどん、豚肉、人参、玉ねぎ、もやし ごぼう、絹さや、キャベツ 小松菜、人参、かつおだし汁	ゆかりおにぎり	白米、ゆかり粉
30 金	あつさりチキンカレーライス ほうれん草のソテー バナナ	 白米、鶏もも肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参 コーン、ほうれん草、グリーンピース バナナ、カレールー	キャロット蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー さとう 人参、キャノーラ油
31 土	お弁当の日			