



# 平成30年3月 離乳食献立表 9から11ヶ月頃

千代川保育園

日曜	午前食	原材料	午後食	原材料
1 木	かゆ 水炊き 白菜の和え物	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
2 金	かゆ 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	ハイハイン	ハイハイン 
3 土	お弁当の日			
5 月	かゆ たらの煮つけ、菜の花のお浸し すまし汁	米、しょうゆ、砂糖 たら、菜の花、人参 大根、花麩、かつおだし汁	焼ドーナツ	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	かゆ あっさりちくわ磯辺揚げ、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	かゆ 野菜うどん、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 ゆでうどん、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	かゆ 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、水煮大豆、グリーンピース ピンクサーモン、ひじき、人参、油揚げ 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	かゆ 豚の野菜煮、春雨サラダ みそ汁	 米、しょうゆ、砂糖、春雨、胡瓜 豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、グリーンピース かつおだし汁、みそ	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	かゆ 豚肉と玉ねぎの炒め煮、小松菜の煮物 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 豚肉、玉ねぎ、小松菜、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	かゆ 白身魚のあっさり煮、きゅうりのみかん和え スープ	米、しょうゆ、砂糖 白身魚、ブロッコリー、胡瓜、人参、コーン もやし、かつおだし汁、みかん缶	ブロッコリー粥	白米、ブロッコリー、人参 かつおだし汁
14 水	かゆ 鶏の野菜煮、いんげんの胡麻和え みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏もも肉、玉ねぎ、人参、いんげん 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	かゆ 八宝菜風、チンゲン菜和え スープ	米、しょうゆ、砂糖 豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ 玉ねぎ、チンゲン菜、かつおだし汁	ジャムサンド	麦ロールパン、イチゴジャム
16 金	かゆ 豚じゃが、ブロッコリーのサラダ みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、ブロッコリー 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース かつおだし汁、みそ	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	かゆ 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 チンゲン菜、かつおだし汁	チンゲン菜リゾット風	白米、チンゲン菜、人参 かつお・昆布だし汁、塩
20 火	かゆ たらの煮つけ、卵の花 豚汁	米、しょうゆ、砂糖 たら、人参、ちくわ、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	かゆ 鶏と玉ねぎの旨煮、菜の花の白和え みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 菜の花、コーン、もめん豆腐、さつま芋、グリーンピース 鶏肉、キャベツ、かつおだし汁、みそ	野菜うどん	ゆでうどん、豚肉(肩)、もやし 人参、かつおだし汁 淡口しょうゆ、さとう
23 金	かゆ 鶏じゃが、キャベツサラダ みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、コーン 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、かつおだし汁、みそ	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	かゆ 鶏のあっさり煮、きゅうりの和え物 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏もも肉、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	かゆ やわらか筑前煮、チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、しょうゆ、砂糖 鶏もも肉、人参、ごぼう、いんげん、大根、チンゲン菜 白菜、玉ねぎ、かつおだし汁、みそ	さつま芋の甘煮	さつま芋、かつおだし汁 濃口しょうゆ、さとう
28 水	かゆ 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 ホキ、かぼちゃ、胡瓜、人参、コーン 里芋、ごぼう、大根、もめん豆腐、かつおだし汁	やわらかツナスバゲティ	スバゲティ、人参、シーチキン缶 玉ねぎ、濃口しょうゆ パセリ粉
29 木	かゆ 野菜うどん、きんぴらごぼう スープ	米、しょうゆ、砂糖、ごぼう、絹さや ゆでうどん、豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ 小松菜、人参、かつおだし汁	キャベツ粥	白米、人参、キャベツ、 かつお・昆布だし汁、塩
30 金	かゆ 肉じゃが、ほうれん草のソテー みそ汁	米、しょうゆ、砂糖、コーン、ほうれん草 鶏もも肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、グリーンピース かつおだし汁、みそ	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			