



令和2年11月離乳午前食献立表 No. 1



日付		曜	午前食 後期食
9	30	月	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鮭のチーズ焼き ④人参とチンゲン菜ソテー
10	/	火	①軟飯 ②かぶのスープ ③から揚げ ④人参サラダ
/	24	火	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と胡瓜煮
11	25	水	①軟飯 ②コーンスープ ③玉ねぎの挽肉あん ④胡瓜スティック
12	26	木	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉人参煮 ④ポテトサラダ風
13	27	金	①煮込みうどん(大根・人参) ③豆腐の挽肉煮 ④さつま芋煮
14	28	土	①にゅうめん(キャベツ・人参・もやし) ③じゃが芋の挽肉煮 ④玉ねぎソテー
2	16	月	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とブロッコリー煮
/	17	火	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐の挽肉あん ④南瓜チーズ焼き
4	18	水	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③肉じゃが風煮 ④いんげんと白菜の胡麻和え
5	/	木	①トースト ②ミルクスープ(人参) ③鶏肉と玉葱煮 ④ブロッコリー煮
6	20	金	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③しらす人参煮 ④キャベツのゴマサラダ
7	21	土	①パスタ(玉ねぎ・人参) ③じゃが芋そぼろ煮 ④白菜煮

19	☆	木	①人参軟飯 ②豆腐スープ ③鶏肉の照り焼き風 ④チンゲン菜ソテー
----	---	---	-------------------------------------



令和2年11月離乳午後食献立表 No. 2



日付		曜	午後食 後期食
9	30	月	①軟飯 ②じゃが芋スープ ③肉じゃが風(鶏挽き) ④キャベツソテー
10	/	火	①煮込みスパゲティ(シラス・人参) ④白菜煮
/	24	火	①軟飯 ②じゃが芋スープ ③豆腐そぼろ煮 ④小松菜のお浸し
11	25	水	①トースト ②キャベツスープ ③白身魚の照り焼き ④かぶの煮物
12	26	木	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐ステーキ ④大根と胡瓜ゆかりあえ
13	27	金	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉煮 ④小松菜人参の和え物
14	28	土	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③玉ねぎしらす煮 ④人参煮
2	16	月	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③さつま芋の挽肉あん ④チンゲン菜煮
/	17	火	①きなこトースト ②玉ねぎのすまし汁 ③鶏肉照り焼き煮 ④じゃがいも人参ソテー
4	18	水	①軟飯 ②ほうれん草のスープ ③白身魚煮 ④人参ともやし煮
5	19	木	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④南瓜煮
6	20	金	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③から揚げ風 ④南瓜煮
7	21	土	①トースト ②大根のスープ ③白身魚焼き ④さつま芋いんげん煮

城山保育園



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
9	30	月	クラッカー ①ご飯②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鮭のピザ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①マーブル蒸しパン ②じゃがいものスープ ③フルーツ	⑥牛乳 ①ツナのスパゲティ ②白菜のスープ ③フルーツ	米 小麦粉 お麩 ホットケーキミックス	チーズ・卵 鮭 バター 牛乳	玉葱 ちんげん菜・キャベツ 人参・コーン 長ねぎ
10		火	ビスケット ①ゆかりご飯②清汁(かぶ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ツナのスパゲティ ②白菜のスープ ③フルーツ	⑥牛乳 ①シャムケーキ ②じゃが芋のスープ ③フルーツ	米・ごま スパゲティ 片栗粉	鶏肉 ツナ・チーズ 牛乳 バター	玉ねぎ・人参 胡瓜・わかめ キャベツ・かぶ・ゆかり レーズン・レモン
	24	火	ビスケット ①ご飯②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鮭の胡麻揚げ ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①シャムケーキ ②じゃが芋のスープ ③フルーツ	⑥牛乳 ①ジャムケーキ ②じゃが芋のスープ ③フルーツ	米・ごま 片栗粉 お麩	鮭・しらす 牛乳・卵 バター	長ねぎ・胡瓜 人参・もやし
11	25	水	マンナ ①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ④三色和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①チーストースト ②キャベツスープ ③フルーツ	⑥牛乳 ①チーストースト ②キャベツスープ ③フルーツ	じゃが芋 米 ごま 食パン	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	玉葱・人参・あさつき グリーンピース もやし・胡瓜 キャベツ・コーン
12	26	木	牛乳 ①ご飯②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③スタミナ焼き ④カレーポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥ぶどうジュース ①南瓜プリン ②ほうれん草のみそ汁 ③フルーツ	⑥ぶどうジュース ①南瓜プリン ②ほうれん草のみそ汁 ③フルーツ	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳	胡瓜・南瓜 人参・玉ねぎ ほうれん草
13	27	金	クラッカー ①芋煮うどん(乳児) ①芋煮ほうとう(幼児) ④ツナサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①えびピラフ ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ	⑥牛乳 ①えびピラフ ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ	＊うどん ほうとう さつま芋 里芋 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 えび 木綿豆腐 油揚げ バター ツナ	しめじ 椎茸 白菜 玉ねぎ 絹さや 胡瓜 人参 キャベツ コーン 長ねぎ 里芋・大根 ビーマン
14	28	土	牛乳 ①塩ラーメン ④さつま芋のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①焼きおにぎり ②お麩のみそ汁 ③フルーツ	⑥牛乳 ①焼きおにぎり ②お麩のみそ汁 ③フルーツ	中華麺 さつま芋 米 ごま・ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし なら 長ねぎ いんげん コーン レーズン
2	16	月	クラッカー ①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鱈のマヨポン焼き ④ブロッコリーおかか和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ピーチケーキ ②ほうれん草のみそ汁 ③フルーツ	⑥牛乳 ①ピーチケーキ ②ほうれん草のみそ汁 ③フルーツ	米 ホットケーキミックス そうめん マヨネーズ	さわら 牛乳 バター 卵	しめじ 白桃缶 ブロッコリー 人参 みつば
	17	火	ビスケット ①麻婆ひじき丼 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③南瓜のチーズ焼き ④フルーツ	⑥牛乳 ①お好み焼き ②玉ねぎのすまし汁 ③フルーツ	⑥牛乳 ①お好み焼き ②玉ねぎのすまし汁 ③フルーツ	米・小麦粉 南瓜 ごま油 片栗粉	豚ひき肉 チーズ・牛乳 ツナ・豆腐 卵・小麦粉	玉ねぎ・人参・南瓜 ひじき・長ねぎ ねぎ・えのき・菊 キャベツ・もやし
4	18	水	マンナ ①わかめご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③肉じゃが ④いんげんと白菜の胡麻和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①人参クッキー ②ほうれん草のスープ ③フルーツ	⑥牛乳 ①人参クッキー ②ほうれん草のスープ ③フルーツ	米 じゃが芋 小麦粉 ごま こんにゃく	豚肉・牛乳 厚揚げ バター	玉ねぎ・人参 いんげん 白菜・胡瓜 チンゲン菜・わかめ
5		木	牛乳 ①クロワッサン ③大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①じゃこチャーハン ②麩のみそ汁 ③フルーツ	⑥牛乳 ①じゃこチャーハン ②麩のみそ汁 ③フルーツ	クロワッサン 米 じゃが芋 ごま油・小麦粉	鶏肉 牛乳・ベーコン 大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー
6	20	金	クラッカー ①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(板麩・ねぎ) ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①大学芋(6日) ①揚げパン(20日) ②キャベツのみそ汁③フルーツ	⑥牛乳 ①大学芋(6日) ①揚げパン(20日) ②キャベツのみそ汁③フルーツ	米・さつま芋 お麩・ごま じゃが芋 バター・ロール	豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 長葱
7	21	土	牛乳 ①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③じゃが芋のカレーソテー ④フルーツ	⑥牛乳 ①かやくおにぎり ②大根のスープ ③フルーツ	⑥牛乳 ①かやくおにぎり ②大根のスープ ③フルーツ	スパゲティ じゃが芋 米	ベーコン 鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン あさつき 白菜 わかめ みつば

## ★誕生日会★

19		木	クラッカー ①五目チャーハン②中華スープ(にら・豆腐) ③鶏唐甘酢あんかけ ④-1 春雨ナムル ④-2チンゲン菜ソテー ④-3 ミニトマト⑤フルーツ	①オレンジジュース ②-1 誕生日ケーキ ②-2 クッキー ②-3 ホイップ	米 ごま ごま油 小麦粉 片栗粉	ベーコン 鶏肉 春雨 絹豆腐 バター ホイップ	椎茸・チンゲン菜 グリーンピース・長葱・コーン 胡瓜・人参・もやし・キャベツ プチトマト・にら・玉ねぎ
----	--	---	--	---	---------------------------	----------------------------------	--