

平成30年11月離乳午前食献立表 No. 1

日付	曜	午前食		
		中期前半	中期後半	後期
9	金	①パン粥 ②人参のスープ ③じゃが芋とひき肉煮 ④ブロッコリー煮	①パン粥 ②人参のスープ ③じゃが芋とひき肉煮 ④ブロッコリー煮	①トースト ②人参のスープ ③じゃが芋とひき肉煮 ④ブロッコリー煮
10	土	①煮込みうどん（人参・大根） ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（人参・大根） ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（人参・大根） ③豆腐煮 ④さつま芋煮
12	月	①5分粥 ②チンゲン菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①全粥 ②チンゲン菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみぞ汁 ③白身魚ごま焼き ④胡瓜と人参煮
13	火	①5分粥 ②キャベツのみぞ汁 ③ささみ煮 ④人参と胡瓜煮	①全粥 ②キャベツのみぞ汁 ③ささみ煮 ④人参と胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツのみぞ汁 ③ささみ唐揚げ ④人参と胡瓜煮
14	水	①5分粥 ②白菜のみぞ汁 ③ひき肉と玉葱煮 ④人参煮	①全粥 ②白菜のみぞ汁 ③ひき肉と玉葱煮 ④人参煮	①軟飯 ②白菜のみぞ汁 ③ひき肉と玉葱炒め ④人参煮
1	木	①5分粥 ②キャベツスープ ③ピーマンとひき肉煮 ④胡瓜煮	①全粥 ②キャベツスープ ③ピーマンとひき肉煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③ピーマンとひき肉炒め ④胡瓜煮
2	金	①5分粥 ②大根のみぞ汁 ③白身魚煮 ④人参と胡瓜煮	①全粥 ②大根のみぞ汁 ③白身魚煮 ④人参と胡瓜煮	①軟飯 ②大根のみぞ汁 ③白身煮 ④人参と胡瓜煮
	土	①にゅうめん（しらす・玉葱） ④ブロッコリーと人参煮 ④胡瓜煮	①にゅうめん（しらす・玉葱） ④ブロッコリーと人参煮 ⑤フルーツ煮	①にゅうめん（しらす・玉葱） ④ブロッコリーと人参煮 ⑤フルーツ煮
5	月	①5分粥 ②チンゲン菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④人参と玉葱煮	①全粥 ②チンゲン菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④人参と玉葱煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④人参と玉葱煮
6	火	①パンがゆ ②玉葱スープ ③豆腐煮 ④キャベツと胡瓜煮	①パンがゆ ②玉葱スープ ③豆腐煮 ④キャベツと胡瓜煮	①トースト ②玉葱スープ ③豆腐煮 ④キャベツと胡瓜煮
7	水	①にゅうめん（人参・しらす） ④じゃが芋煮 ④玉葱煮	①にゅうめん（人参・しらす） ③じゃが芋煮 ⑤フルーツ煮	①にゅうめん（人参・しらす） ③じゃが芋煮 ⑥フルーツ煮
8	木	①5分粥 ②キャベツのみぞ汁 ③ささみあんかけ ④玉葱と人参煮	①全粥 ②キャベツのみぞ汁 ③ささみあんかけ ④玉葱と人参煮	①軟飯 ②キャベツのみぞ汁 ③ささみあんかけ ④玉葱と人参煮
22	木	①5分粥 ②かぶのスープ ③ささみと人参煮 ④胡瓜煮	①全粥 ②かぶのスープ ③ささみと人参煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②かぶのスープ ③ささみと人参炒め ④胡瓜煮

平成30年11月離乳午後食献立表 No. 2

日付	曜	午後食		
		中期前半	中期後半	後期
9	金	①5分粥 ②麸のみぞ汁 ③ピーマンとしらす煮	①全粥 ②麸のみぞ汁 ③ピーマンとしらす煮	①軟飯 ②お麸みぞ汁 ③ピーマンとしらす炒め ④じゃが芋煮
10	土	①5分粥 ②玉葱のみぞ汁 ③白身魚煮	①全粥 ②玉葱のみぞ汁 ③白身魚煮	①軟飯 ②玉葱のみぞ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋と胡瓜煮
12	月	①5分粥 ②みつばスープ ③じゃが芋のそぼろ煮	①全粥 ②みつばスープ ③じゃが芋のそぼろ煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮
13	火	①にゅうめん（しらす・きゅうり） ④かぶと人参煮	①にゅうめん（しらす・きゅうり） ④かぶと人参煮	①にゅうめん（しらす・きゅうり） ④かぶと人参煮 ⑤フルーツ煮
14	水	①5分粥 ②玉葱のみぞ汁 ③ささみとキャベツ煮	①全粥 ②玉葱のみぞ汁 ③ささみとキャベツ煮	①軟飯 ②玉葱のみぞ汁 ③ささみとキャベツ炒め ④南瓜煮
1	木	①パン粥 ②キャベツスープ ③豆腐煮	①パン粥 ②キャベツスープ ③豆腐煮	①トースト ②キャベツスープ ③豆腐煮 ④玉葱と人参炒め
2	金	①5分粥 ②いんげんスープ ③大根とひき肉煮	①全粥 ②いんげんスープ ③大根とひき肉煮	①軟飯 ②いんげんスープ ③大根とひきにく煮 ④キャベツ煮
	土	①5分粥 ②玉葱のみぞ汁 ③白身魚煮	①全粥 ②玉葱のみぞ汁 ③白身魚煮	①軟飯 ②玉葱のみぞ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草ともやし煮
5	月	①5分粥 ②玉葱スープ ③さつま芋のそぼろ煮	①全粥 ②玉葱スープ ③さつま芋のそぼろ煮	①軟飯 ②玉葱スープ ③さつま芋のそぼろ煮 ④キャベツと人参煮
6	火	①パン粥 ②もやしスープ ③ささみと人参煮	①パン粥 ②もやしスープ ③ささみと人参煮	①トースト ②もやしスープ ③ささみと人参煮 ④じゃが芋煮
7	水	①5分粥 ②白菜のみぞ汁 ③ひき肉とピーマン炒め	①全粥 ②白菜のみぞ汁 ③ひき肉とピーマン炒め	①軟飯 ②白菜のみぞ汁 ③ひき肉とピーマン炒め ④人参煮
8	木	①5分粥 ②人参スープ ③白身魚煮	①全粥 ②人参スープ ③白身魚煮	①軟飯 ②人参スープ ③白身魚の照り焼き ④じゃが芋とコーン煮

平成30年11月 完了食献立表

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	/	金	①ビスケット	①卵サンド ②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	①えびピラフ ②鶏のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン・米	大豆・鶏肉 むきえび	人参・玉葱 ブロッコリー・ コーン・もやし
10	24	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑥フルーツ	①ケチャップライス ②玉葱のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 乾うどん さつま芋 こんにゃく	豚 ウィンナー	ごぼう・大根・人参 あさつき・コーン いんげん・レーズン 玉ねぎ
12	26	月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・油揚げ) ③カレイのごま焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①五目やきそば ②みつばスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 中華麺	油揚げ カレイ バター えび	里芋・白菜・椎茸 ちんげん菜 人参・コーン キャベツ
13	27	火	⑥牛乳	①菜飯 ②清汁(キャベツ・あさつき) ③唐揚げ ④にんじんサラダ ⑥フルーツ	①ココアクッキー ②きゅうりスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米	鶏肉 チーズ バター ココア	あさつき 人参・キャベツ 胡瓜
14	28	水	①クラッカー	①中華丼 ②みそ汁(わかめ・長ネギ) ④スマッシュサラダ ⑥フルーツ	①マフィン ②玉葱のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米	豚挽肉・なると マフィン素 ツナフレーク	白菜・人参・玉葱 ピーマン 長葱
1	15/29	木	①ヨーグルト	①ドライカレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④三色和え ⑥フルーツ	①かぼちゃ蒸しパン ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・食パン	豚肉 蒸しパンミックス 牛乳	玉葱・人参 レーズン・もやし 胡瓜・キャベツ えのき・ピーマン
2	16/30	金	①ビスケット	①米飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③タラのコーン焼き ④筑前煮 ⑥フルーツ	①チーズトースト ②いんげんスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 食パン	鶏 エッグケア 鶏肉	なめこ・あさつき 人参 クリームコーン きぬさや・筍
/	17	土	⑥牛乳	①和風スマッシュ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーサラダ ④フルーツ	①夕焼けおにぎり ②玉葱のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スマッシュ 小麦粉 米	ツナフレーク 豚ひき肉 め	人参・玉葱・しめじ えのき・白菜 ブロッコリー・胡瓜 しめじ・わかめ
5	19	月	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③さばの竜田揚げ ④切干大根の炒り煮 ⑥フルーツ	①ナポリタン ②玉葱スープ ⑥オレンジジュース ⑤フルーツ	スマッシュ 米	鶏 油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・千椎茸 いんげん・人参 しめじ・えのき
6	20	火	①クラッcker	①ごま塩ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③肉豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑥フルーツ	①揚げパン ②もやしスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 しらたき	豚肉 牛乳 豆腐	みつば・玉葱・人参 キャベツ・胡瓜 ゆかり・なめこ
7	21	水	⑥りんごジュース	①しおラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑥フルーツ	①舞茸ごはん ②白菜みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 中華めん	豚肉 ベーコン 牛乳 えび	人参・キャベツ もやし・にら・玉葱 ピーマン
8	22	木	⑥牛乳	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③豚肉とキャベツの炒め物 ④マカロニサラダ ⑥フルーツ	①防災クラッcker ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・春雨 マカロニ	豚肉	みつば キャベツ・玉葱 人参

★誕生日会★

22		⑥牛乳	①オムライス ②かぶのスープ ③エビフライ ④りんごのサラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ②牛乳 ⑤フルーツ	米・ケーキ パン粉 牛乳 卵	えび・ベーコン 牛乳 卵	玉ねぎ・人参・キャベツ りんご・胡瓜 かぶ
----	--	-----	---	----------------------	-------------------------	--------------------	-----------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。