

市野谷つばさ保育園献立表 離乳食完了

令和3年度6月

★食べたことのない食品がありましたら担任にお知らせください ★行事や材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください ★amおやつは乳児のみです

日	曜	献立	主に使用する食品	おやつ	主に使用する食品	
1	火	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am	菓子	市販菓子
		肉豆腐 野菜ソテー ミニトマト オクラスープ	木綿豆腐 豚小間肉 にんじん 長ねぎ 白菜 サラダ油 上白糖 醤油 本みりん キャベツ もやし にんじん かつお節 醤油 食塩 サラダ油 ミニトマト オクラ にんじん たまねぎ 白炒りごま 出し昆布 かつお節 食塩	pm	にんじん入り稲荷	精白米 にんじん 穀物酢 上白糖 食塩 稲荷用味付油揚げ
2	水	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am	菓子	市販菓子
		野菜と鶏肉の五目炒め おおか納豆 ひじきの煮物 なすの味噌汁	鶏小間肉 こんにゃく にんじん 竹の子水煮 乾しいたけ ごま油 サラダ油 上白糖 醤油 ジャが芋澱粉 納豆 かつお節 引き割り納豆 醤油 芽ひじき 茹で大豆 にんじん 油揚げ かつお節 本みりん 清酒 醤油 上白糖 なす 絹豆腐 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	フライドポテト	じゃが芋 サラダ油 食塩
3	木	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am	ヨーグルト	ヨーグルト
		鮭のマヨ焼き きんぴら あおさ芋 玉ねぎの味噌汁	生鮭 ホールコーン缶 マヨドレ 鶏小間肉 ごぼう にんじん サラダ油 上白糖 醤油 かつお節 じゃが芋 食塩 青海苔 たまねぎ えのき茸 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	マカロニあべかわ	マカロニ きな粉 上白糖 食塩
4	金	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am	菓子	市販菓子
		豚肉のバーベキューソースかけ 野菜のごま炒め いんげんとにんじんのサラダ じゃがいもと揚げの味噌汁	鶏肉 サラダ油 りんご たまねぎ にんにく 醤油 塩・こしょう キャベツ にんじん 乾しいたけ ごま油 醤油 白炒りごま いんげん にんじん キャベツ 上白糖 醤油 じゃが芋 油揚げ 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	ジャムサンド	食パン (卵不使用) いちごジャム
5	土	離乳食	市販離乳食	am	ヨーグルト	ヨーグルト
				pm	菓子	市販菓子
7	月	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am	菓子	市販菓子
		鶏肉の照り焼き 五目豆 アスパラガスマヨ もやしとキャベツの味噌汁	鶏肉 清酒 根生姜 サラダ油 上白糖 醤油 茹で大豆 ごぼう にんじん 早煮昆布 こんにゃく 上白糖 醤油 グリーンアスパラガス マヨドレ もやし 乾燥わかめ キャベツ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	味噌おにぎり	精白米 米こし味噌
8	火	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am	菓子	市販菓子
		チンジャオロース さつまいものごま和え トマト 小松菜の味噌汁	豚肉 本みりん 醤油 根生姜 ジャが芋澱粉 赤ピーマン 竹の子水煮 ピーマン サラダ油 上白糖 清酒 醤油 オイスターソース ごま油 さつま芋 醤油 上白糖 白すりごま トマト 小松菜 たまねぎ 油揚げ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	チーズ蒸しパン	プロセスチーズ 冷凍ホールコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 スキムミルク 水 食塩
9	水	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am	ヨーグルト	ヨーグルト
		鱈の味噌煮 きのこのソテー いんげんのごま和え 豆腐と玉ねぎのすまし汁	スケウダラ キャベツ 清酒 水 米こし味噌 醤油 上白糖 根生姜 生しいたけ えのき茸 しめじ ほうれん草 サラダ油 有塩バター 醤油 塩・こしょう いんげん キャベツ 白炒りごま 上白糖 醤油 絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 食塩 かつお節 出し昆布	pm	わかめうどん	干しうどん 乾燥わかめ 長ねぎ 豚小間肉 にんじん 乾しいたけ かつお節 出し昆布 醤油 本みりん 清酒 食塩
世界の料理 タイ						
10	木	ガパオ風軟飯	精白米 新玄サブリ米 鶏挽肉 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 上白糖 本みりん サラダ油 醤油 上白糖 オイスターソース	am	菓子	市販菓子
		春雨サラダ ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ	春雨 きゅうり にんじん 乾燥わかめ 穀物酢 上白糖 醤油 ごま油 ほうれん草 冷凍ホールコーン たまねぎ ちりめんじゃこ サラダ油 食塩 乾燥わかめ にんじん 長ねぎ 醤油 かつお節 出し昆布 食塩 ごま油	pm	フライドバナナ	バナナ サラダ油 上白糖 小麦粉 ジャが芋澱粉 ベーキングパウダー 水 食塩
11	金	軟飯	精白米 押し麦	am	ヨーグルト	ヨーグルト
		鶏肉と野菜のケチャップ煮 切干大根とツナのサラダ キウイフルーツ	鶏小間肉 にんじん ジャが芋 たまねぎ ケチャップ 切干大根 きゅうり にんじん ライトツナフレーク 白炒りごま 穀物酢 上白糖 醤油 ごま油 キウイフルーツ	pm	焼きそば	蒸し中華麺 豚挽肉 キャベツ にんじん ピーマン こしょう サラダ油 中濃ソース 醤油 青海苔
12	土	離乳食	市販離乳食	am	ヨーグルト	ヨーグルト
				pm	菓子	市販菓子
14	月	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am	菓子	市販菓子
		鶏肉とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーマヨ 野菜ごま炒め キャベツの味噌汁	豚小間肉 ジャが芋 にんじん こんにゃく ごぼう 冷凍グリーンピース 本みりん 上白糖 醤油 サラダ油 ブロッコリー マヨドレ キャベツ にんじん 乾しいたけ ごま油 醤油 ジャが芋澱粉 白炒りごま キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	五平餅	精白米 白すりごま 米こし味噌 醤油 上白糖 本みりん
15	火	わかめ軟飯	精白米 混ぜ込みわかめ	am	菓子	市販菓子
		さわらの香味焼き 人参のごま和え キャベツのじゃこ炒め 豆腐と玉ねぎの味噌汁	さわら切身 清酒 サラダ油 白すりごま 上白糖 醤油 穀物酢 ごま油 塩・こしょう 長ねぎ 水 にんじん キャベツ 白すりごま 上白糖 醤油 キャベツ ちりめんじゃこ 食塩 サラダ油 絹豆腐 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	お好み焼き	小麦粉 牛乳 豚小間肉 キャベツ にんじん サラダ油 青海苔 かつお節 中濃ソース トマトケチャップ

16	水	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am	ヨーグルト	ヨーグルト
		豚肉のトマト煮	豚挽肉 にんにく たまねぎ にんじん なす 茹で大豆 トマト ホールトマト缶 冷凍グリーンピース 塩・こしょう サラダ油 有塩バター トマトケチャップ 中濃ソース 上白糖			
		ほうれん草のお浸し	ほうれん草 にんじん 白すりごま 上白糖 醤油	pm	バナナ	バナナ
		にらともやしの炒め物	もやし にら オイスターソース 食塩 醤油 サラダ油			
		かぶの味噌汁	乾燥わかめ かぶ えのき茸 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌		菓子	市販菓子
17	木	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am		菓子
		さわらのごまみりん焼き	さわら切身 清酒 サラダ油 白すりごま 上白糖 醤油 穀物酢 ごま油 塩・こしょう 長ねぎ 水			
		アスパラソテー	グリーンアスパラガス 食塩 有塩バター	pm		チーズ入りいももち
		納豆	納豆 引き割り納豆 醤油			
		野菜スープ	キャベツ もやし いんげん たまねぎ 出し昆布 かつお節 醤油 食塩			じゃが芋 じゃが芋澱粉 スライスチーズ 醤油 本みりん 上白糖 水 じゃが芋澱粉 サラダ油
お誕生会						
18	金	ケチャップ軟飯	精白米 マッシュルーム缶スライス たまねぎ にんじん ピーマン 冷凍ホールコーン トマトケチャップ 塩・こしょう 有塩バター サラダ油 清酒	am		ヨーグルト
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 塩・こしょう 粉チーズ サラダ油			
		マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり マヨドレ	pm		マーブルバナナケーキ
		オレンジ	オレンジ			
		コーンスープ	たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン 出し昆布 かつお節 食塩 醤油			
		離乳食	市販離乳食	am	ヨーグルト	ヨーグルト
				pm	菓子	市販菓子
21	月	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am		菓子
		サバの味噌煮	サバ 清酒 水 米こし味噌 醤油 上白糖 根生姜			
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐 にんじん かつお節 醤油 上白糖 清酒	pm		わかめおにぎり
		磯和え	ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう 刻みのり 醤油			
		玉ねぎとわかめの味噌汁	たまねぎ にんじん 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌			精白米 混ぜ込みわかめ
22	火	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am		ヨーグルト
		麻婆茄子	豚挽肉 サラダ油 なす 木綿豆腐 乾しいたけ 竹の子水煮 長ねぎ にんじん じゃが芋澱粉 米こし味噌 醤油 上白糖 ごま油			
		ほうれん草ときのこのソテー	ほうれん草 えのき茸 冷凍ホールコーン サラダ油 食塩 有塩バター 醤油	pm		ヨーグルトバンケーキ
		ごぼうサラダ	ごぼう にんじん もやし 白すりごま マヨドレ 醤油 塩・こしょう			
		じゃがいもの味噌汁	じゃが芋 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌			プレーンヨーグルト 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 上白糖 サラダ油
23	水	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am		菓子
		鶏肉のカレー焼き	鶏肉 たまねぎ 清酒 根生姜 サラダ油 本みりん 醤油 カレー粉			
		大根の金平	大根 にんじん 油揚げ サラダ油 醤油 上白糖	pm		スイーツかぼちゃ
		キャベツとツナのサラダ	キャベツ にんじん ライトツナフレーク 穀物酢 上白糖 醤油			
		小松菜のスープ	小松菜 にんじん キャベツ 長ねぎ 春雨 出し昆布 かつお節 醤油 食塩 ごま油			かぼちゃ 上白糖 有塩バター スキムミルク 水 バニラエッセンス
24	木	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am		ヨーグルト
		アジフライ	アジフライ サラダ油 中濃ソース 水			
		じゃが芋の含め煮	じゃが芋 上白糖 醤油	pm		ツナパスタ
		キウイフルーツ	キウイフルーツ			
		大根の味噌汁	大根 長ねぎ 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌			スバゲティー ライトツナフレーク たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ 醤油 中濃ソース 塩・こしょう サラダ油 粉チーズ
25	金	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am		バナナ
		豚肉の生姜焼き	豚小間肉 根生姜 たまねぎ 醤油 本みりん こしょう 清酒 サラダ油			
		人参の甘煮	人参	pm		ドロップクッキー
		さつま芋のごま和え	さつま芋 醤油 上白糖 白すりごま			
		とろろ昆布汁	とろろ昆布 ほうれん草 にんじん たまねぎ かつお節 出し昆布 醤油 食塩			小麦粉 ベーキングパウダー 有塩バター 上白糖 牛乳 コーンフレーク 干しぶどう バニラエッセンス
26	土	離乳食	市販離乳食	am	ヨーグルト	ヨーグルト
				pm	菓子	市販菓子
28	月	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am		菓子
		鶏肉のネギソース	鶏肉 食塩 清酒 穀物酢 醤油 ごま油 長ねぎ 根生姜 上白糖 清酒 じゃが芋澱粉			
		ほうれん草のしらす和え	ほうれん草 にんじん しらす干し 醤油	pm		肉味噌うどん
		かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ 有塩バター 食塩 スキムミルク 水			
		もやしとじゃが芋の味噌汁	もやし 油揚げ たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌			干しうどん 豚挽肉 長ねぎ サラダ油 米こし味噌 もやし 小松菜 にんじん かつお節 出し昆布 醤油 米こし味噌 本みりん 白すりごま
29	火	ゆかり軟飯	精白米 ゆかり	am		菓子
		豚肉のマヨ炒め	豚小間肉 たまねぎ 醤油 清酒 上白糖 サラダ油 マヨドレ			
		ひじきの煮物	芽ひじき 油揚げ にんじん しらたき 上白糖 醤油 清酒	pm		ご飯ピザ
		ブロッコリーチーズ焼き	ブロッコリー スライスチーズ			
		なめこの味噌汁	なめこ 絹豆腐 長ねぎ 米こし味噌 出し昆布 煮干し			精白米 トマトケチャップ ピーマン たまねぎ スライスチーズ
30	水	軟飯	精白米 新玄サブリ米	am		ヨーグルト
		サバの照り焼き	サバ たまねぎ 醤油 本みりん 上白糖 根生姜 サラダ油			
		きりざい	納豆 引き割り納豆 醤油 にんじん 野沢菜漬け たくあん 白炒りごま	pm		マヨコーントースト
		切り干し大根の煮物	切干大根 油揚げ にんじん 上白糖 醤油 清酒			
		長ねぎとほうれん草のすまし汁	ほうれん草 長ねぎ にんじん 醤油 食塩 かつお節 出し昆布			食パン(卵不使用) 冷凍ホールコーン たまねぎ にんじん マヨドレ

