

令和4年 3月 12~18か月 パクパク期 離乳食献立

社会福祉法人多摩養育園
光明府中南保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	オレンジ 牛乳	【精進料理】 軟飯、豆腐のあんかけ、 ブロッコリーの胡麻酢和え、 具だくさん汁、いちご	米、○ホットケーキ粉、さといも、 片栗粉、油、ごま、○砂糖、 砂糖	○牛乳、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、 木綿豆腐	◎オレンジ、いちご、だいこん、 ブロッコリー、にんじん、 きゅうり、○グレープフルーツ	ホットケーキ グレープフルーツ 牛乳
02 水	野菜スティック 豆乳	ナポリタン、じゃがいもガレット、 コロコロサラダ、キャベツスープ、 グレープフルーツ	スパゲティ、じゃがいも、○ 米、油、片栗粉、	○鶏ひき肉、とろけるチーズ、◎調製 豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 だいこん、きゅうり、ピーマン、 コーン缶、◎赤ピーマン、◎ だいこん、◎セロリ、	鶏そぼろ軟飯 麦茶
03 木	バナナ 牛乳	【ひなまつり給食】 軟飯、さわらのみそ照り焼き、 なばなのごま和え、すまし汁(麴・みつば)、 デコボン	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、 焼ふ、○油、ごま	○牛乳、◎牛乳、さわら、 米みそ(淡色辛みそ)、	こんぶ(だし用)、◎バナナ、 ○いちご、デコボン、 なばな、にんじん、みつば、 さやえんどう、しいたけ	蒸しパン いちご 牛乳
04 金	野菜ジュース	【お弁当給食】 軟飯、鶏肉の照り焼き、 アスパラサラダ、コーンのお焼き、 オレンジ	○小麦粉、小麦粉、片栗粉、 油、米	○牛乳、鶏もも肉	◎野菜ミックスジュース、 ○グレープフルーツ、 オレンジ、グリーンアスパラガス、 コーン缶、にんじん	クッキー グレープフルーツ 牛乳
05 土	ハイハイ 麦茶	けんちんうどん、かぼちゃの甘煮、 小松菜のおかかあえ、バナナ、 牛乳	ゆでうどん、○米、さといも、 ○砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、 かつお節	バナナ、かぼちゃ、こまつな、 だいこん、にんじん、 ねぎ、コーン缶、◎あおのり	鶏そぼろ軟飯 麦茶
07 月	野菜スティック 牛乳	軟飯、さけの塩焼き、 ほうれん草の磯あえ、豚汁(非常食)、 選べる果物(いちご・グレープフルーツ)	米、○小麦粉、じゃがいも、○ 砂糖	◎牛乳、さけ、◎ヨーグルト(無糖)、 豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、 グレープフルーツ、いちご、 たまねぎ、だいこん、◎ ピーマン、◎にんじん、 ◎だいこん、焼きのり、 ◎バナナ	ヨーグルトマフィン バナナ 麦茶
08 火	オレンジ 牛乳	野菜うどん、さつまいも、 きゅうりの中華風サラダ、 グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、油、小麦 粉、ごま油、砂糖、さつまいも	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 牛乳	◎オレンジ、グレープフルーツ、 もやし、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、◎あおのり	あおのり軟飯 麦茶
09 水	野菜スティック 豆乳	軟飯、鶏肉のねぎソースがけ、 いんげんのツナあえ、大根の煮物、 みそ汁(もやし・わかめ)	米、砂糖、○油、○ホットケ ーキ粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、◎調製 豆乳	◎オレンジ、だいこん、もやし、 いんげん、にんじん、 ねぎ、◎黄ピーマン、◎ にんじん、◎きゅうり、 カットわかめ	ホットケーキ オレンジ 牛乳
10 木	バナナ 牛乳	スティックパン、 チーズハンバーグ、キャベツの サラダ、ポークビーンズ、 デコボン	○ゆでうどん、じゃがいも、 食パン、油、パン粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩 ロース)、◎鶏むね肉、 ゆで大豆、○米みそ(淡色 辛みそ)、牛乳、とろける チーズ	◎バナナ、たまねぎ、 デコボン、キャベツ、 にんじん、ホールのマト 缶詰、○はくさい、○ ねぎ、○にんじん	みそ煮込みうどん 麦茶
11 金	野菜スティック 牛乳	カレーの王子様、きゅうりの サラダ、野菜スープ、 ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、 油、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩ロース)、牛乳	にんじん、たまねぎ、 ホールのマト缶詰、 きゅうり、りんご、 チンゲンサイ、◎にんじん、 ◎だいこん、◎セロリ	【非常食・おやつ】 クラッカー(非常食) 麦茶
12 土	ハイハイ 麦茶	ツナスパゲティ、トマトの サラダ、コロコロスープ、 バナナ、牛乳	スパゲティ、○食パン	○牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、	バナナ、◎オレンジ、 トマト、だいこん、 きゅうり、にんじん、 しめじ、たまねぎ、 焼きのり	きな粉スティックパン オレンジ 牛乳
14 月	野菜スティック 牛乳	軟飯、かじきのみそ焼き、 かぶの塩昆布あえ、すまし汁(きのこ) オレンジ	米、○じゃがいも、○油、 砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、かじき、 鶏もも肉、米みそ(淡色 辛みそ)	オレンジ、○いちご、 かぶ、にんじん、しめじ、 かぶ、葉、えのきたけ、 ◎きゅうり、ねぎ、◎ にんじん、◎だいこん、 いんげん、塩こんぶ、 干しいたけ	マッシュポテト いちご 牛乳
15 火	オレンジ 牛乳	あんかけうどん、きゅうりの サラダ、中華スープ、 グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、片栗粉、 ○ごま油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、 かつお節、	◎オレンジ、グレープ フルーツ、きゅうり、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 えのきたけ、しいたけ、 カットわかめ、◎あおのり	あおのり軟飯 麦茶
16 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 具だくさん軟飯、鶏肉の 照り焼き、ブロッコリー サラダ、コンソメスープ、 デコボン	米、○ホットケーキ粉、 小麦粉、パン粉、○砂糖、 ○油、油	○牛乳、鶏ひき肉、とろける チーズ、◎調製豆乳	ブロッコリー、 デコボン、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 黄ピーマン、ピーマン、 ◎赤ピーマン、◎ だいこん、◎きゅうり、 ○いちご	【誕生会・お祝いおやつ】 ホットケーキ いちご、牛乳
17 木	バナナ 牛乳	軟飯、豆腐のあんかけ、 なばなのごま和え、みそ汁(だい こん・なめこ)、いちご	米、片栗粉、ごま、油、 ○ホットケーキ粉、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 木綿豆腐	◎バナナ、いちご、◎ オレンジ、にんじん、 なばな、たまねぎ、 だいこん、ねぎ、 なめこ、しめじ	ホットケーキ オレンジ 牛乳
18 金	野菜スティック 牛乳	スティックパン、じゃがいも のそぼろ煮、アスパラ サラダ、コーンクリーム スープ、選べる果物(バナ ナ・オレンジ)	食パン、じゃがいも、○ 小麦粉、油	○牛乳、◎牛乳、牛乳、 チーズ、鶏ひき肉	○グレープフルーツ、 グリーンアスパラガス、 クリームコーン缶、 バナナ、オレンジ、 コーン缶、たまねぎ、 にんじん、◎ピーマン、 ◎にんじん、◎ だいこん	クッキー グレープフルーツ 牛乳
19 土	ハイハイ 麦茶	けんちんうどん、かぼちゃの 甘煮、小松菜のおかかあえ、 バナナ、牛乳	ゆでうどん、○米、さといも、 ○砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、 かつお節	バナナ、かぼちゃ、 こまつな、だいこん、 にんじん、ねぎ、 コーン缶、◎あおのり	鶏そぼろ軟飯 麦茶
21 月	 春分の日					
22 火	オレンジ 牛乳	野菜うどん、さつまいも、 きゅうりの中華風サラダ、 グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、油、小麦 粉、ごま油、砂糖、○ごま、 さつまいも	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 牛乳	◎オレンジ、グレープ フルーツ、もやし、 キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 ◎あおのり	あおのり軟飯 麦茶
23 水	野菜スティック 豆乳	軟飯、鶏肉のねぎソースがけ、 いんげんのツナあえ、 大根の煮物、みそ汁(もやし・ わかめ)	米、砂糖、○油、○ホットケ ーキ粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、◎調製 豆乳	◎オレンジ、だいこん、 もやし、いんげん、 にんじん、ねぎ、◎ 黄ピーマン、◎にんじん、 ◎きゅうり、カットわかめ	ホットケーキ オレンジ 牛乳
24 木	バナナ 牛乳	スティックパン、 チーズハンバーグ、キャベツの サラダ、ポークビーンズ、 デコボン	○ゆでうどん、じゃがいも、 食パン、油、パン粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩 ロース)、◎鶏むね肉、 ゆで大豆、○米みそ(淡色 辛みそ)、牛乳、とろける チーズ	◎バナナ、たまねぎ、 デコボン、キャベツ、 にんじん、ホールのマト 缶詰、○はくさい、○ ねぎ、○にんじん	みそ煮込みうどん 麦茶
25 金	野菜スティック 牛乳	カレーの王子様、きゅうりの サラダ、野菜スープ、 ヨーグルト	米、じゃがいも、○ホットケ ーキ粉、小麦粉、油、○砂糖、 砂糖	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩ロース)、牛乳	にんじん、たまねぎ、 ホールのマト缶詰、 きゅうり、りんご、 チンゲンサイ、◎にんじん、 ◎だいこん、◎セロリ	ホットケーキ グレープフルーツ 牛乳
26 土	ハイハイ 麦茶	ツナスパゲティ、トマトの サラダ、コロコロスープ、 バナナ、牛乳	スパゲティ、○食パン	○牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、 ○とろけるチーズ	バナナ、◎オレンジ、 トマト、だいこん、 きゅうり、にんじん、 しめじ、たまねぎ、 焼きのり	きな粉スティックパン オレンジ 牛乳
28 月	野菜スティック 牛乳	軟飯、かじきのみそ焼き、 かぶの塩昆布あえ、すまし汁(きのこ) オレンジ	米、○じゃがいも、○油、 砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、かじき、 鶏もも肉、米みそ(淡色 辛みそ)	オレンジ、○いちご、 かぶ、にんじん、しめじ、 かぶ、葉、えのきたけ、 ◎きゅうり、ねぎ、◎ にんじん、◎だいこん、 いんげん、塩こんぶ、 干しいたけ	マッシュポテト いちご 牛乳
29 火	オレンジ 牛乳	あんかけうどん、きゅうりの サラダ、中華スープ、 グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、片栗粉、 ○ごま油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、 かつお節、	◎オレンジ、グレープ フルーツ、きゅうり、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 えのきたけ、しいたけ、 カットわかめ、◎あおのり	あおのり軟飯 麦茶
30 水	野菜スティック 豆乳	軟飯、豆腐のあんかけ、 なばなのごま和え、みそ汁(だい こん・なめこ)、いちご	米、片栗粉、ごま、油、○ ホットケーキ粉、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、◎調製豆乳、 木綿豆腐	◎オレンジ、いちご、 にんじん、なばな、 たまねぎ、だいこん、 ねぎ、なめこ、しめじ、 ◎赤ピーマン、◎ だいこん、◎セロリ	ホットケーキ オレンジ 牛乳
31 木	バナナ 牛乳	スティックパン、じゃがいも ガレット、コロコロサ ラダ、キャベツスープ、 グレープフルーツ	食パン、じゃがいも、油、 片栗粉、	◎牛乳、○鶏ひき肉、とろける チーズ	◎バナナ、グレープ フルーツ、キャベツ、 にんじん、だいこん、 きゅうり、たまねぎ、 コーン缶、	鶏そぼろ軟飯 麦茶

