

令和4年 11月 12~18か月 パクパク期 離乳食献立表

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、 小松菜の納豆あえ、柿、みそ汁(なめこ)	米、○食パン、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、	かき、○オレンジ、こまつな、にんじん、えのきたけ、なめこ、しめじ、みつば、干しいたけ、ひじき、	スティックパン グレープフルーツ 牛乳
02 水	野菜スティック 豆乳	軟飯、さけのちゃんちゃん焼き、 きゅうりのサラダ、 バナナ、すまし汁(大根)	○さつまいも、米、砂糖、ごま	○牛乳、さけ、白みそ、◎調製豆乳	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、だいこん(葉)、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、レモン果汁、	ふかし芋 牛乳
3 木	 文化の日					
04 金	野菜スティック 牛乳	野菜うどん、肉団子、 海藻サラダ、りんご	ゆでうどん、○焼ふ、○砂糖、 ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	りんご、○かき、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、干しいたけ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、カットわかめ	ホットケーキ 柿 牛乳
05 土	ハイハイ 麦茶	軟飯、鶏肉の照り焼き、 キャベツとツナのサラダ、 グレープフルーツ、かぶのスープ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、 ○油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、かぶ、りんご、にんじん、かぶ・葉う、○バナナ	バナナホットケーキ 牛乳
07 月	野菜スティック 牛乳	軟飯、たらのみそ煮、大根のサラダ、 バナナ、すまし汁(麩・わかめ)	米、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、白みそ、赤みそ	○オレンジ、バナナ、だいこん、ねぎ、きゅうり、 カットわかめ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎ きゅうり	ホットケーキ オレンジ 牛乳
08 火	オレンジ 牛乳	カレーの王子様、かぼちゃのサラダ、 ジュリエンスープ、スティックチーズ	○じゃがいも、米、油、○油、 片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、チーズ	◎オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、	マッシュポテト 牛乳
09 水	野菜スティック 豆乳	軟飯、鶏肉の照り焼き、春雨の和え物、 りんご、みそ汁(小松菜)	米、○小麦粉、○上新粉、○ 粉糖、はるさめ、片栗粉、油、 砂糖、○ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、◎調製豆乳	りんご、○かき、もやし、こまつな、きゅうり、◎ にんじん、◎だいこん、◎セロリ	きな粉ボールクッキー 柿 牛乳
10 木	バナナ 牛乳	スティックパン、カジキの照り焼き、 マカロニサラダ、オレンジ、オニオンスープ	食パン、○米、マカロニ	◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、○ しらす干し、○チーズ	オレンジ、◎バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、 コーン缶、	しらす軟飯 麦茶
11 金	野菜スティック 牛乳	野菜うどん、さつまいもの煮物、 白菜とツナのごま酢あえ、 グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、さつまいも、○小 麦粉、油、○砂糖、すりごま、 砂糖	○牛乳、牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 ツナ油漬缶	グレープフルーツ、はくさい、○りんご、にんじん、 たまねぎ、○かぼちゃ、ねぎ、しめじ、◎きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、◎にんじん、◎だい こん	かぼちゃ蒸しパン りんご 牛乳
12 土	ハイハイ 麦茶	軟飯、たらんケチャップ焼き、 ほうれん草のサラダ、オレンジ、 わかめスープ	米、○食パン、片栗粉、油	○牛乳、たら、ツナ油漬缶、とろける チーズ	オレンジ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、 たまねぎ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	スティックパン グレープフルーツ 牛乳
14 月	野菜スティック 牛乳	軟飯、鶏肉のみそ焼き、 ブロッコリーの黒ごまサラダ、 グレープフルーツ、レタススープ	米、小麦粉、○砂糖、黒ごま	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、とろけ るチーズ、鶏もも肉	グレープフルーツ、ブロッコリー、○バナナ、 たまねぎ、にんじん、レタス、◎赤ピーマン、◎だい こん、◎きゅうり	バナナヨーグルト 麦茶
15 火	野菜ジュース	【七五三・創設者誕生日お祝い給食】 軟飯、赤魚の煮つけ、 わかめの酢みそ和え、 すまし汁(麩・みつば)、みかん	米、砂糖、○砂糖、三温糖、 焼ふ	あかうお、○牛乳、白みそ、	◎野菜ミックスジュース、みかん、きゅうり、 キャベツ、にんじん、みつば、カットわかめ	プリン 麦茶
16 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 野菜うどん、肉団子、 海藻サラダ、りんご	ゆでうどん、○ホットケーキ 粉、○砂糖、○油、ごま油、片 栗粉	○牛乳、豚ひき肉、焼き豚、ツナ油漬 缶、◎調製豆乳	りんご、きゅうり、にんじん、ほうれん草、 たまねぎ、もやし、キャベツ、コーン(冷凍)、 ねぎ、干しいたけ、◎にんじん、◎だいこん、◎ ピーマン、カットわかめ、	【誕生会・お祝いおやつ】 ホットケーキ オレンジ・牛乳
17 木	バナナ 牛乳	スティックパン、 ポークビーンズ、スパゲティーサラダ、 オレンジ、牛乳	じゃがいも、食パン、スパゲ ティ、砂糖、油、○米	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで 大豆	◎バナナ、オレンジ、たまねぎ、ホー ルトマト缶詰、キャベツ、にんじん、 コーン缶	あおのり軟飯 麦茶
18 金	野菜スティック 牛乳	軟飯、さけのちゃんちゃん焼き、 きゅうりのサラダ、 バナナ、すまし汁(大根)	○さつまいも、米、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、 キャベツ、たまねぎ、しめじ、だいこん(葉)、 ◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、 レモン果汁、	ふかし芋 牛乳
19 土	ハイハイ 麦茶	軟飯、鶏肉の照り焼き、 キャベツとツナのサラダ、 かぶのスープ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、 ○油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、かぶ、 りんご、にんじん、かぶ・葉う、○ バナナ	バナナホットケーキ 牛乳
21 月	野菜スティック 牛乳	軟飯、たらのみそ煮、大根のサラダ、 すまし汁(麩・わかめ)、バナナ	米、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、白みそ、赤み そ	○オレンジ、バナナ、だいこん、 ねぎ、きゅうり、 カットわかめ、◎黄ピーマン、◎ にんじん、◎ きゅうり	ホットケーキ オレンジ 牛乳
22 火	オレンジ 牛乳	カレーの王子様、かぼちゃのサラダ、 ジュリエンスープ、スティックチーズ	○じゃがいも、米、油、○油、 片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、チーズ	◎オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、 ピーマン、コーン缶、	マッシュポテト 牛乳
23 水	 勤労感謝の日					
24 木	バナナ 牛乳	スティックパン、カジキの照り焼き、 マカロニサラダ、オレンジ、オニオンスープ	食パン、○米、マカロニ	◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、	オレンジ、◎バナナ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 コーン缶、	しらす軟飯 麦茶
25 金	野菜スティック 牛乳	カレーの王子様、さつまいもの煮物、 白菜とツナのごま酢あえ、 グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、さつまいも、○小 麦粉、油、○砂糖、すりごま、 砂糖	○牛乳、牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 ツナ油漬缶	グレープフルーツ、はくさい、○りんご、 にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、 ねぎ、しめじ、◎きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、◎にんじん、◎ だいこん	かぼちゃ蒸しパン りんご 牛乳
26 土	ハイハイ 麦茶	軟飯、たらんケチャップ焼き、 ほうれん草のサラダ、オレンジ、 わかめスープ	米、○食パン、	○牛乳、たら、ツナ油漬缶、とろける チーズ	オレンジ、ほうれん草、にんじん、 コーン缶、たまねぎ、ピーマン、 ねぎ、カットわかめ	スティックパン グレープフルーツ 牛乳
28 月	野菜スティック 牛乳	軟飯、鶏肉のみそ焼き、 ブロッコリーの黒ごまサラダ、 グレープフルーツ、レタススープ	米、小麦粉、○砂糖、黒ごま	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、とろけ るチーズ、鶏もも肉	グレープフルーツ、ブロッコリー、○ バナナ、たまねぎ、にんじん、 レタス、◎赤ピーマン、◎だい こん、◎きゅうり	バナナヨーグルト 麦茶
29 火	オレンジ 牛乳	ハヤシの王子様、キャベツサラダ、 グレープフルーツ、きのこのスープ	米、○マカロニ、○砂糖、油、 砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 チーズ、○きな粉	○バナナ、たまねぎ、◎オレンジ、 グレープフルーツ、キャベツ、 にんじん、マッシュルーム缶、 きゅうり、えのきたけ、しめじ	マカロニきな粉 バナナ 牛乳
30 水	野菜スティック 豆乳	軟飯、鶏肉の照り焼き、春雨の和え物、 りんご、みそ汁(小松菜)	米、○小麦粉、○砂糖、はる さめ、片栗粉、油、砂糖、ごま 油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛み そ)、◎調製豆乳	りんご、○かき、もやし、こまつな、 きゅうり、◎にんじん、◎だいこん、◎ セロリ	クッキー 柿 牛乳

