

平成30年10月分 9~11ヵ月 (パクパク期)



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1月	肉じゃが ツナ和え みそ汁(豆腐)	五倍粥~ 軟飯	お野菜 すなっく	チーズ スティック	・おかゆ	・豚肉 ・ツナ ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・キャベツ
2火	ケチャップ煮 じゃがいもの金平 みそ汁(たまねぎ・じゃが芋)	五倍粥~ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも ・マカロニ	・豚ひき肉	・キャベツ・人参 ・たまねぎ
3水	高野豆腐の野菜のうま煮 春雨炒め みそ汁(大根・わかめ)	五倍粥~ 軟飯	ハイハイ	ふかしいも	・おかゆ	・高野豆腐 ・春雨	・人参・小松菜 ・たまねぎ・大根 ・わかめ・りんご
4木 18	鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもの甘辛煮 りんご みそ汁(小松菜・麩)	五倍粥~ 軟飯	チーズ スティック	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・さけ	・人参・もやし ・キャベツ・小松菜 ・りんご
5金 19	洋風の含め煮 大根もち オレンジ	五倍粥~ 軟飯	お野菜 すなっく	ハイハイ	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参 ・大根・オレンジ
6土 20	ナポリタン ポタージュスープ バナナ	マカロニ	ヨーグルト	せんべい	・マカロニ ・じゃがいも	・豚ひき肉	・たまねぎ ・バナナ
9火 23	シュウマイ風 マッシュかぼちゃ みそ汁(小松菜) りんご 洋風の含め煮 大根もち りんご	五倍粥~ 軟飯	チーズ スティック	小魚あられ	・おかゆ ・おかゆ	・豚ひき肉 ・豚肉	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・かぼちゃ ・小松菜・りんご ・たまねぎ・人参 ・大根・りんご
10水 24	チキンナゲット風 野菜ソテー みそ汁(わかめ・麩)	五倍粥~ 軟飯	ハイハイ	豆乳くずもち	・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・鶏肉	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・わかめ ・ブロッコリー
11木 25	筑前煮 納豆サラダ みそ汁(大根・麩)	五倍粥~ 軟飯	たまごぼうろ	小魚とひじき のおこめせん	・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・鶏肉 ・納豆	・大根・人参 ・小松菜・大根
12金 26	豆腐ステーキ ポテトサラダ みそ汁(豆腐・しめじ)	五倍粥~ 軟飯	ハイハイ	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも	・豆腐	・人参・きゅうり ・たまねぎ
15月 29	パン粥 ツナ人参 バナナ スープ(じゃがいも・たまねぎ)	パン粥	ヨーグルト	せんべい	・パン粥 ・じゃがいも	・ツナ	・たまねぎ ・人参 ・きゅうり
16火 30	鶏肉のオレンジ焼き じゃがいもの金平 みそ汁(にら)	五倍粥~ 軟飯	たまごぼうろ	ふかしいも	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉	・人参 ・にら
17水 31	高野豆腐のうま煮 大根炒め みそ汁(小松菜・豆腐)	五倍粥~ 軟飯	お野菜 すなっく	小魚とひじき のおこめせん	・おかゆ ・じゃがいも	・高野豆腐 ・豆腐	・大根・人参 ・小松菜
17水 31	豆腐ハンバーグ・人参グラッセ じゃが芋とわかめ煮 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	五倍粥~ 軟飯	ハイハイ	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・豆腐	・たまねぎ ・ほうれん草

※13日(土)は運動会のため、給食はありません。

熱や力になるもの



体を動かし脳のエネルギー源となるもので赤ちゃんの成長には欠かせない物です。主に主食やイモ類にも含まれています。