

10月献立表

認定こども園あおぞら北

| 日  | 曜日 |    | 料理名                                                        | ざ い り ょ う                                        |                                                |                                |                                           |
|----|----|----|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
|    |    |    |                                                            | 赤：血や肉になるもの                                       | 緑：からだの調子を整えるもの                                 | 黄：力や体温となるもの                    | その他                                       |
|    |    |    |                                                            | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                                   | 野菜類・藻類・くだもの類                                   | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類                 |                                           |
| 1  | 水  | 昼  | ・ごはん<br>・赤魚の西京焼き<br>・切干大根の煮物<br>・すまし汁                      | 赤魚、西京漬け用みそ<br>油揚げ、だし昆布、かつお節<br>だし昆布、かつお節、ちゃんぽん蒲鉾 | 切干大根、人参、きぬさや<br>小松菜、しいたけ                       | 米<br><br>上白糖                   | 醤油、みりん風<br>醤油、塩                           |
|    |    | 10 | ・たべっこどうぶつ<br>・牛乳                                           | 牛乳                                               |                                                | たべっこどうぶつ                       |                                           |
|    |    | 3  | ・チーズ蒸しケーキ<br>・麦茶                                           |                                                  |                                                | チーズ蒸しケーキ                       | 麦茶                                        |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 2  | 木  | 昼  | ・豚汁うどん<br>・じゃが芋炒め<br>・オレンジ                                 | 油揚げ、豚肉、かつお節、だし昆布、味噌                              | 大根、ごぼう、人参、万能ねぎ<br>玉ねぎ、ブロッコリー<br>オレンジ           | うどん<br>サラダ油、じゃが芋               | 醤油、みりん風、料理酒<br>塩、醤油、かつおだし                 |
|    |    | 10 | ・ビスコ<br>・牛乳                                                | 牛乳                                               |                                                | ビスコ                            |                                           |
|    |    | 3  | ・菜めしおにぎり<br>・麦茶                                            |                                                  | 菜めし                                            | 米                              | 麦茶                                        |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 3  | 金  | 昼  | ・ごはん<br>・厚揚げとれんこん炒め<br>・白菜サラダ<br>・中華スープ                    | 生揚げ(厚揚げ)、豚肉                                      | れんこん、玉ねぎ、人参、にら<br>白菜、きゅうり<br>えのき、小松菜           | 米<br>サラダ油、上白糖                  | ウスターソース、醤油、みりん風<br>マヨネーズ風、醤油<br>鶏がらスープ、醤油 |
|    |    | 10 | ・チーズ<br>・麦茶                                                | チーズ                                              |                                                | 胡麻油、はるさめ                       |                                           |
|    |    | 3  | ・マシュマロサンド<br>・牛乳                                           | 牛乳                                               |                                                | ルヴァンクラッカー、マシュマロ                | 麦茶                                        |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 4  | 土  | 昼  | ・豚丼<br>・わかめサラダ<br>・みそ汁                                     | のり、豚肉<br>わかめ<br>だし昆布、かつお節、味噌                     | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>玉ねぎ、ほうれん草                       | 米、サラダ油、上白糖<br>上白糖、ごま油          | 醤油、みりん風<br>酢、醤油                           |
|    |    | 10 | ・せんべい<br>・麦茶                                               |                                                  |                                                | ぱりんこ                           | 麦茶                                        |
|    |    | 3  | ・原宿ドック<br>・牛乳                                              |                                                  |                                                | 原宿ドッグ                          |                                           |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 6  | 月  | 昼  | ・五目ごはん<br>・うさぎハンバーグ<br>・ブロッコリーサラダ<br>・すまし汁<br>・十五夜ゼリー      | とりごはんの素<br>うさぎハンバーグ<br><br>だし昆布、かつお節、はんぺん        | <br><br>ブロッコリー、人参<br>まいたけ、みず菜                  | 米<br>片栗粉<br>上白糖、サラダ油           | トマトケチャップ、中濃ソース<br>酢、醤油<br>醤油、塩            |
|    |    | 10 | ・アンパンマンせんべい<br>・麦茶                                         |                                                  |                                                | 十五夜デザート<br>アンパンマンせんべい          | 麦茶                                        |
|    |    | 3  | ・さつま芋だんご<br>・牛乳                                            | 調整豆乳、きな粉<br>牛乳                                   |                                                | さつま芋、上白糖、上白糖                   |                                           |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 7  | 火  | 昼  | ・ごはん<br>・鶏の中華炒め<br>・チンゲン菜のナムル<br>・中華スープ                    | 鶏肉<br><br>わかめ                                    | 玉ねぎ、にんにく、ピーマン<br>ちんげん菜、キャベツ、人参<br>もやし          | 米<br>サラダ油、上白糖、片栗粉<br>ごま油<br>ごま | 鶏がらスープ、醤油、酢<br>醤油<br>鶏がらスープ、醤油            |
|    |    | 10 | ・星たべよ<br>・麦茶                                               |                                                  |                                                | 星食べよ                           |                                           |
|    |    | 3  | ・チキンナゲット<br>・りんごジュース                                       | チキンナゲット                                          | りんごジュース                                        |                                | 麦茶                                        |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 8  | 水  | 昼  | ・ナポリタン<br>・ポテトサラダ<br>・みかんヨーグルト<br>・コンソメスープ                 | ウィンナー<br>ハム<br>プレーンヨーグルト                         | 玉ねぎ、ピーマン<br>きゅうり、人参、コーン<br>みかん缶<br>キャベツ、人参、玉ねぎ | スパゲティ、サラダ油<br>じゃが芋<br>上白糖      | 塩、トマトケチャップ<br>マヨネーズ風、塩                    |
|    |    | 10 | ・マリービスケット<br>・牛乳                                           | 牛乳                                               |                                                | マリー                            | コンソメ、塩                                    |
|    |    | 3  | ・黒糖蒸しパン<br>・牛乳                                             | 牛乳                                               |                                                | 黒糖蒸しパンミックス                     |                                           |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 9  | 木  | 昼  | ・ごはん<br>・アジフライ<br>・油揚げと白菜のさっと煮<br>・みそ汁                     | アジフライ<br>油揚げ、かつお節、だし昆布<br>だし昆布、かつお節、味噌           | 白菜、小松菜<br>大根、人参、万能ねぎ                           | 米<br>サラダ油                      | 中濃ソース<br>醤油、みりん風                          |
|    |    | 10 | ・ふかしさつま芋<br>・牛乳                                            | 牛乳                                               |                                                | さつまいも                          |                                           |
|    |    | 3  | ・チーズトースト<br>・麦茶                                            | チーズ                                              |                                                | 食パン                            | 麦茶                                        |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 10 | 金  | 昼  | ・ごはん<br>・照り焼きチキン<br>・切干大根のサラダ<br>・みそ汁                      | 鶏肉<br><br>だし昆布、かつお節、味噌、油揚げ                       | 切干大根、ほうれん草、人参<br>しめじ                           | 米<br>上白糖<br>麩                  | 醤油、みりん風<br>マヨネーズ風、酢、醤油                    |
|    |    | 10 | ・カルシウムせんべい<br>・牛乳                                          | 牛乳                                               |                                                | カルシウムせんべい                      |                                           |
|    |    | 3  | ・クリームワッフル<br>・牛乳                                           | 牛乳                                               |                                                | ワッフル                           |                                           |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 11 | 土  | 昼  | ・そぼろ丼<br>・マカロニサラダ<br>・みそ汁                                  | 鶏ひき肉<br>ハム<br>だし昆布、かつお節、味噌、油揚げ                   | 玉ねぎ、人参、コーン、しょうが<br>きゅうり、人参<br>小松菜              | 米、サラダ油、上白糖<br>マカロニ             | 醤油、みりん風<br>マヨネーズ風、塩                       |
|    |    | 10 | ・ビスコ<br>・麦茶                                                |                                                  |                                                | ビスコ                            | 麦茶                                        |
|    |    | 3  | ・かっぱえびせん<br>・アンパンマンジュース                                    |                                                  | りんごジュース                                        | コーンスナック                        |                                           |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 14 | 火  | 昼  | ・ぶた焼き肉丼<br>・蒲鉾と白菜のさっぱり和え<br>・みそ汁                           | 豚肉<br>紅蒲鉾<br>だし昆布、かつお節、味噌、わかめ、木綿豆腐               | 玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、ピーマン<br>白菜、小松菜<br>えのき         | 米、サラダ油、上白糖<br>上白糖              | 醤油、料理酒、みりん風<br>酢、醤油                       |
|    |    | 10 | ・ぼたぼた焼き<br>・麦茶                                             |                                                  |                                                | ぼたぼた焼き                         | 麦茶                                        |
|    |    | 3  | ・キャラメルお麩ラスク<br>・牛乳                                         | 牛乳<br>牛乳                                         |                                                | 麩、バター、上白糖                      |                                           |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 15 | 水  | 昼  | ☆★お誕生日会★★<br>・ごはん<br>・BBQチキン<br>・ほうれん草のソテー<br>・野菜スープ<br>・梨 | 鶏肉                                               | 玉ねぎ、コーン、ほうれん草<br>玉ねぎ、人参、グリーンピース<br>梨           | サラダ油、上白糖<br>サラダ油               | トマトケチャップ、中濃ソース<br>醤油<br>コンソメ、塩            |
|    |    | 10 | ・ふかしじゃが芋<br>・牛乳                                            | 牛乳                                               |                                                | じゃが芋                           |                                           |
|    |    | 3  | ・ロールケーキ(ぶどう)<br>・麦茶                                        |                                                  |                                                | ロールケーキ巨峰                       | 麦茶                                        |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |
| 16 | 木  | 昼  | ・ごはん<br>・サバの塩焼き<br>・納豆和え<br>・なめこのみそ汁                       | サバ<br>納豆<br>だし昆布、かつお節、味噌、油揚げ                     | 小松菜、もやし、人参<br>なめこ、万能ねぎ                         | 米                              | 塩<br>醤油                                   |
|    |    | 10 | ・クラッカー<br>・牛乳                                              | 牛乳                                               |                                                | ルヴァンクラッカー                      |                                           |
|    |    | 3  | ・フライドポテト<br>・りんごジュース                                       |                                                  | りんごジュース                                        | ストレートポテト、サラダ油                  | 塩                                         |
|    |    |    |                                                            |                                                  |                                                |                                |                                           |

10月献立表

認定こども園あおぞら北

| 日  | 曜日 |    | 料理名                                     | ざ い り ょ う                                            |                                                            |                                              |                                 |
|----|----|----|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|
|    |    |    |                                         | 赤：血や肉になるもの                                           | 緑：からだの調子を整えるもの                                             | 黄：力や体温となるもの                                  | その他                             |
|    |    |    |                                         | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                                       | 野菜類・藻類・くだもの類                                               | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類                               |                                 |
| 17 | 金  | 昼  | ・ロールパン<br>・クリームシチュー<br>・キャベツサラダ<br>・バナナ | 鶏肉, 調整豆乳                                             | 玉ねぎ, 人参, しめじ, グリビース<br>キャベツ, きゅうり, コーン<br>バナナ              | バターロール<br>じゃが芋, サラダ油<br>上白糖, サラダ油            | シチュー<br>酢, 醤油                   |
|    |    | 10 | ・ぱりんこ<br>・麦茶                            |                                                      |                                                            | ぱりんこ                                         | 麦茶                              |
|    |    | 3  | ・ひじきおにぎり<br>・麦茶                         | ひじきの煮物                                               |                                                            | 米                                            | 醤油, みりん風<br>麦茶                  |
| 18 | 土  | 昼  | ・みそ豚丼<br>・ひじきと高野豆腐の煮物<br>・すまし汁          | 豚肉, 味噌<br>高野豆腐, かつお節, だし昆布, ひじき<br>だし昆布, かつお節, わかめ   | 玉ねぎ, 人参, にんにく, ピーマン<br>白菜, 人参, いんげん<br>えのきカット              | 米, サラダ油, 上白糖<br>上白糖                          | 醤油, みりん風<br>醤油, みりん風<br>醤油, 塩   |
|    |    | 10 | ・せんべい<br>・麦茶                            |                                                      |                                                            | ぱりんこ                                         | 麦茶                              |
|    |    | 3  | ・クリームワッフル<br>・牛乳                        |                                                      |                                                            | ワッフル                                         |                                 |
| 20 | 月  | 昼  | ・ごはん<br>・甘辛肉団子主<br>・竹輪とひじきのごまサラダ        | 鶏肉団子<br>ちくわ, 芽ひじき<br>だし昆布, かつお節, 味噌, 油揚げ             | 玉ねぎ, ピーマン<br>白菜, 人参<br>なす, しめじ                             | 米<br>上白糖, 片栗粉<br>上白糖, ごま油, ごま                | 醤油<br>酢, 醤油                     |
|    |    | 10 | ・みそ汁<br>・アンパンマンせんべい<br>・麦茶              |                                                      |                                                            | アンパンマンせんべい                                   | 麦茶                              |
|    |    | 3  | ・コーンフレークおこし<br>・牛乳                      |                                                      |                                                            | コーンフレーク, マシュマロ, サラダ油                         |                                 |
| 21 | 火  | 昼  | ・ごはん<br>・たらのコーンマヨ焼き<br>・春雨サラダ           | 助宗だら<br><br>だし昆布, かつお節, 味噌, わかめ, 木綿豆腐                | コーン<br>きゅうり, 黄パプリカ, 人参<br>玉ねぎ                              | 米<br><br>はるさめ, 上白糖, サラダ油<br>さつま芋<br>たべっ子どうぶつ | マヨネーズ風<br>醤油                    |
|    |    | 10 | ・みそ汁<br>・たべっこどうぶつ<br>・牛乳                |                                                      |                                                            |                                              |                                 |
|    |    | 3  | ・ぶどうの2色ゼリー<br>・麦茶                       |                                                      |                                                            | カップゼリーの素                                     | 麦茶                              |
| 22 | 水  | 昼  | ・ごはん<br>・豚みそ生姜焼き<br>・れんこんサラダ            | 豚肉, 味噌<br><br>だし昆布, かつお節                             | 玉ねぎ, しょうが<br>れんこん, ブロccoliリー, 人参<br>大根, まいたけ, 万能ねぎ<br>かぼちゃ | 米<br>サラダ油, ごま油                               | みりん風, 醤油<br>マヨネーズ風, 醤油<br>醤油, 塩 |
|    |    | 10 | ・すまし汁<br>・ふかしかぼちゃ<br>・牛乳                |                                                      |                                                            |                                              |                                 |
|    |    | 3  | ・今川焼き（カスタード）<br>・牛乳                     |                                                      |                                                            | 今川焼                                          |                                 |
| 23 | 木  | 昼  | ・ロールパン<br>・エビカツ<br>・ツナとブロッコリーサラダ        | えびカツ<br>ツナフレーク水煮<br>牛乳                               | ブロッコリー, もやし<br>コーン<br>バナナ                                  | バターロール<br>サラダ油<br>上白糖, ごま油                   | 中濃ソース<br>酢, 醤油<br>コーンクリームスープ    |
|    |    | 10 | ・コーンスープ<br>・バナナ                         |                                                      |                                                            |                                              |                                 |
|    |    | 3  | ・ビスコ<br>・牛乳                             |                                                      |                                                            | ビスコ                                          |                                 |
| 24 | 金  | 昼  | ・梅しらすおにぎり<br>・麦茶                        |                                                      | 梅しらす                                                       | 米                                            |                                 |
|    |    | 10 |                                         |                                                      |                                                            |                                              | 麦茶                              |
|    |    | 3  |                                         |                                                      |                                                            |                                              | 醤油, 料理酒<br>醤油                   |
| 25 | 土  | 昼  | ・鶏スタミナ丼<br>・小松菜のおかか和え<br>・みそ汁           | 鶏肉<br>かつお節<br>だし昆布, かつお節, 味噌                         | 玉ねぎ, にら, にんにく<br>もやし, 小松菜, 人参<br>白菜, 人参<br>オレンジ            | 米, ごま油, 上白糖, ごま                              | 醤油, 料理酒<br>醤油                   |
|    |    | 10 | ・オレンジ<br>・星たべよ<br>・麦茶                   |                                                      |                                                            | 星食べよ                                         | 麦茶                              |
|    |    | 3  | ・コーンマヨトースト<br>・麦茶                       |                                                      | コーン, 玉ねぎ                                                   | 食パン                                          | マヨネーズ風<br>麦茶                    |
| 27 | 月  | 昼  | ・マーボー丼<br>・ブロッコリマヨサラダ                   | 木綿豆腐, 豚ひき肉, 味噌<br><br>だし昆布, かつお節, 味噌, 油揚げ            | 玉ねぎ, にんにく, しょうが, にら<br>ブロッコリー, コーン, 人参<br>大根               | 米, ごま油, 上白糖, 片栗粉                             | 醤油<br>マヨネーズ風, 塩                 |
|    |    | 10 | ・みそ汁<br>・マリービスケット<br>・麦茶                |                                                      |                                                            | マリー                                          | 麦茶                              |
|    |    | 3  | ・かっぱえびせん<br>・アンパンマンジュース                 |                                                      | ぶどうとりんごジュース                                                | コーンスナック                                      |                                 |
| 28 | 火  | 昼  | ・ごはん<br>・魚の煮つけ<br>・高野豆腐の煮物              | さわら<br>高野豆腐, かつお節, だし昆布<br>だし昆布, かつお節, 味噌            | しょうが<br>白菜, 人参, グリビース<br>玉ねぎ, しめじ, にら                      | 米<br>上白糖<br>上白糖                              | 醤油, みりん風<br>醤油, みりん風            |
|    |    | 10 | ・みそ汁<br>・アンパンマンせんべい<br>・麦茶              |                                                      |                                                            | アンパンマンせんべい                                   | 麦茶                              |
|    |    | 3  | ・コーンフレーク<br>・牛乳                         |                                                      |                                                            | コーンフレーク                                      |                                 |
| 29 | 水  | 昼  | ・ごはん<br>・肉豆腐<br>・わかめの塩昆布和え              | 木綿豆腐, 豚肉, かつお節, だし昆布<br>わかめ, 塩ふき昆布<br>だし昆布, かつお節, 味噌 | 玉ねぎ, 人参, 小松菜<br>白菜, 人参<br>ごぼう, 大根, 人参, 万能ねぎ                | 米<br>上白糖<br>ごま油                              | 醤油, 料理酒                         |
|    |    | 10 | ・根菜のみそ汁<br>・ビスコ<br>・牛乳                  |                                                      |                                                            | ビスコ                                          |                                 |
|    |    | 3  | ・いももち<br>・麦茶                            |                                                      |                                                            | じゃが芋, 片栗粉, 上白糖                               | 塩, 醤油<br>麦茶                     |
| 30 | 木  | 昼  | ・野菜タンメン<br>・じゃが芋の煮物<br>・バナナ             | ちゃんぽん蒲鉾, 豚肉<br>かつお節, だし昆布                            | もやし, 人参, にら<br>玉ねぎ, 人参<br>バナナ                              | 中華麺, サラダ油<br>じゃが芋, サラダ油, 上白糖, 片栗粉            | ラーメンスープ, 鶏がらスープ, 醤油, 塩<br>醤油    |
|    |    | 10 | ・パナナ                                    |                                                      |                                                            |                                              |                                 |
|    |    | 3  | ・たべっこどうぶつ<br>・牛乳<br>・ピーチムース<br>・麦茶      | 牛乳<br>牛乳                                             | 白桃ダイス缶                                                     | たべっ子どうぶつ                                     | デザートムース(ピーチ)<br>麦茶              |
| 31 | 金  | 昼  | ・チキンとなすのカレー<br>・ハムサラダ<br>・みかんヨーグルト      | 鶏肉<br>ハム<br>プレーンヨーグルト                                | 玉ねぎ, 人参, なす<br>白菜, 小松菜<br>みかん缶                             | 米, サラダ油, じゃがいも<br>上白糖, サラダ油<br>上白糖           | カレールウ, トマトケチャップ<br>酢, 醤油        |
|    |    | 10 | ・チーズ<br>・麦茶                             | チーズ                                                  |                                                            |                                              | 麦茶                              |
|    |    | 3  | ・スイートポテト<br>・牛乳                         | 牛乳<br>牛乳                                             |                                                            | さつま芋, バター, 上白糖                               |                                 |
| 31 | 金  | 昼  | ・ロールパン<br>・チキングラタン<br>・にんじんマリネサラダ       | 鶏肉, ホワイトソース, 牛乳, チーズ<br><br>鶏肉                       | 玉ねぎ, コーン<br>人参, 白菜, きゅうり<br>ほうれん草, えのき                     | ロールパン<br>マカロニ, サラダ油, パン粉<br>サラダ油, 上白糖        | 鶏がらスープ<br>酢, 塩<br>コンソメ, 塩       |
|    |    | 10 | ・ほうれん草スープ<br>・ふかしじゃが芋<br>・牛乳            |                                                      |                                                            | じゃが芋                                         |                                 |
|    |    | 3  | ・かぼちゃプリン<br>・麦茶                         | 牛乳, ホイップクリーム                                         |                                                            | パパロアの素                                       | 麦茶                              |

|       |           |        |        |        |        |  |  |  |  |
|-------|-----------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|
| 献立種類  | (店) 幼児食   |        |        |        |        |  |  |  |  |
| 栄養素   | エネルギーkcal | たんぱく質  | 脂質     | 炭水化物   | カルシウム  |  |  |  |  |
| 平均栄養価 | 548 kcal  | 20.8 g | 17.8 g | 79.0 g | 233 mg |  |  |  |  |

予定献立表 完了食

認定こども園あおぞら北

| 日  | 曜日 |    | 料理名                                                       | ざ い り よ う                                   |                                  |                                  | その他              |
|----|----|----|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|
|    |    |    |                                                           | 赤：血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                | 緑：からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類   | 黄：力や体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類    |                  |
| 1  | 水  | 昼  | ・完了ごはん<br>・さかなのみそ煮<br>・大根の煮物<br>・すまし汁（離乳食用）               | 助宗だら、味噌<br>だし昆布、かつお節<br>かつお節、だし昆布           | 大根、人参<br>小松菜、人参                  | 米<br>上白糖、片栗粉<br>上白糖              | 醤油<br>醤油、塩       |
|    |    | 10 | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                          |                                             |                                  | マンナビスケット                         | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・蒸しパン<br>・麦茶                                              | 調整豆乳                                        |                                  | ホットケーキミックス、上白糖                   | 麦茶               |
| 2  | 木  | 昼  | ・煮込みうどん 離乳後<br>・じゃが芋の炒め煮<br>・オレンジ                         | 鶏ひき肉、だし昆布、かつお節<br>かつお節、だし昆布                 | 大根、人参、万能ねぎ<br>玉ねぎ、ブロッコリー<br>オレンジ | うどん、上白糖、片栗粉<br>じゃが芋、サラダ油、上白糖、片栗粉 | 醤油<br>醤油         |
|    |    | 10 | ・マンナウエハース<br>・麦茶                                          |                                             |                                  | マンナウエハース                         | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・菜めし（完了ごはん）<br>・麦茶                                        |                                             | 菜めし                              | 米                                | 麦茶               |
| 3  | 金  | 昼  | ・完了ごはん<br>・豚の炒め煮<br>・白菜サラダ<br>・すまし汁（離乳食用）                 | 豚ひき肉、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布                 | 玉ねぎ、人参<br>白菜、きゅうり<br>えのき、小松菜     | 米<br>サラダ油、上白糖、片栗粉                | 醤油<br>醤油<br>醤油、塩 |
|    |    | 10 | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | さつまいも                            | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                          |                                             |                                  | マンナビスケット                         | 麦茶               |
| 4  | 土  | 昼  | ・完了ごはん<br>・鶏だいこん<br>・キャベツのサラダ<br>・みそ汁（離乳食用）               | 鶏肉、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌                | 大根、人参<br>キャベツ、人参<br>玉ねぎ、ほうれん草    | 米<br>サラダ油、上白糖、片栗粉                | 醤油、みりん風<br>醤油    |
|    |    | 10 | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | ソフト小魚せん                          | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・ジャムサンド<br>・麦茶                                            |                                             |                                  | 食パン、いちごジャム                       | 麦茶               |
| 6  | 月  | 昼  | ・完了ごはん<br>・肉団子クリーム煮<br>・ブロッコリーサラダ<br>・煮りんご                | 鶏肉団子、調整豆乳                                   | 白菜、玉ねぎ、人参<br>ブロッコリー、人参<br>りんご    | 米<br>サラダ油                        | シチュー<br>醤油       |
|    |    | 10 | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | ソフト小魚せん                          | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | さつまいも                            | 麦茶               |
| 7  | 火  | 昼  | ・完了ごはん<br>・鶏ささみの炒め煮<br>・チンゲン菜の和え物<br>・やさいスープ（離乳食用）        | 鶏ささみ、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、わかめ             | 玉ねぎ、ピーマン<br>ちんげん菜、キャベツ、人参<br>もやし | 米<br>サラダ油、上白糖、片栗粉                | 醤油<br>醤油<br>醤油、塩 |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                                          |                                             |                                  | ハイハイン                            | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | じゃが芋                             | 麦茶               |
| 8  | 水  | 昼  | ・ミートスパゲティ<br>・ポテトサラダ<br>・バナナヨーグルト                         | 豚ひき肉<br>プレーンヨーグルト                           | 玉ねぎ<br>きゅうり、人参<br>バナナ            | スパゲティ、上白糖<br>じゃが芋                | トマトケチャップ、塩<br>塩  |
|    |    | 10 | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                          |                                             |                                  | マンナビスケット                         | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・蒸しパン<br>・麦茶                                              | 調整豆乳                                        |                                  | ホットケーキミックス、上白糖                   | 麦茶               |
| 9  | 木  | 昼  | ・完了ごはん<br>・さかなの煮付け<br>・白菜のそぼろ煮<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・オレンジ（房取） | 助宗だら<br>鶏ひき肉、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌      | 白菜、小松菜<br>大根、人参<br>オレンジ          | 米<br>上白糖、片栗粉<br>上白糖、片栗粉          | 醤油<br>醤油         |
|    |    | 10 | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | さつまいも                            | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・きなこ食パン<br>・麦茶                                            | きな粉                                         |                                  | 食パン、上白糖                          | 麦茶               |
| 10 | 金  | 昼  | ・完了ごはん<br>・蒸し鶏<br>・ほうれん草の煮びたし<br>・みそ汁（離乳食用）               | 鶏ささみ、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌 | ほうれん草、人参<br>しめじ                  | 米<br>片栗粉<br>上白糖、片栗粉<br>麩         | 醤油<br>醤油         |
|    |    | 10 | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                          |                                             |                                  | マンナビスケット                         | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | じゃが芋                             | 麦茶               |
| 11 | 土  | 昼  | ・完了ごはん<br>・鶏そぼろ煮<br>・マカロニサラダ<br>・みそ汁（離乳食用）                | 鶏ひき肉、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌              | 玉ねぎ、人参<br>人参<br>玉ねぎ、人参           | 米<br>サラダ油、上白糖、片栗粉<br>マカロニ        | 醤油<br>塩          |
|    |    | 10 | ・マンナウエハース<br>・麦茶                                          |                                             |                                  | マンナウエハース                         | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | ソフト小魚せん                          | 麦茶               |
| 14 | 火  | 昼  | ・完了ごはん<br>・豚やさい炒め<br>・白菜と小松菜の和え物<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・梨の甘煮   | 豚ひき肉、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌、木綿豆腐         | 玉ねぎ、人参、ピーマン<br>白菜、小松菜<br>梨       | 米<br>サラダ油、上白糖、片栗粉<br>麩           | 醤油<br>醤油         |
|    |    | 10 | ・マンナウエハース<br>・麦茶                                          |                                             |                                  | マンナウエハース                         | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・ジャムサンド<br>・麦茶                                            |                                             |                                  | 食パン、いちごジャム                       | 麦茶               |
| 15 | 水  | 昼  | ・完了ごはん<br>・鶏ささみのケチャップ煮<br>・ほうれん草の煮びたし<br>・みそ汁（離乳食用）       | 鶏ささみ、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌、豆腐           | 玉ねぎ、コーン、ほうれん草<br>万能ねぎ            | 米<br>上白糖、片栗粉                     | トマトケチャップ、塩<br>醤油 |
|    |    | 10 | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | じゃが芋                             | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | さつまいも                            | 麦茶               |
| 16 | 木  | 昼  | ・完了ごはん<br>・白身魚の煮付け<br>・納豆和え<br>・やさいスープ（離乳食用）              | 鱈、だし昆布、かつお節<br>納豆<br>かつお節、だし昆布              | 小松菜、人参<br>なす                     | 米<br>上白糖、片栗粉<br>麩                | 醤油<br>醤油<br>醤油、塩 |
|    |    | 10 | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                          |                                             |                                  | マンナビスケット                         | 麦茶               |
|    |    | 3  | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                           |                                             |                                  | じゃが芋                             | 麦茶               |

予定献立表 完了食

認定こども園あおぞら北

| 日     | 曜<br>日 |           | 料理名                                                   | さいりょう                                                  |                                           |                                       | その他                     |  |  |  |
|-------|--------|-----------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|--|--|--|
|       |        |           |                                                       | 赤：血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                           | 緑：からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類            | 黄：力や体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類         |                         |  |  |  |
| 17    | 金      | 昼         | ・食パン<br>・鶏肉じゃが/OD<br>・キャベツの煮びたし<br>・バナナスティック          | 鶏肉, かつお節                                               | 玉ねぎ, 人参<br>キャベツ, コーン<br>バナナ               | 食パン<br>片栗粉, じゃが芋, 上白糖, サラダ油<br>上白糖    | 醤油<br>醤油                |  |  |  |
|       |        | 10        | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                       |                                                        |                                           | ソフト小魚せん                               | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・おかかおにぎり (完了ごはん)<br>・麦茶                               | かつお節                                                   | 人参                                        | 米                                     | 麦茶<br>醤油<br>麦茶          |  |  |  |
| 18    | 土      | 昼         | ・完了ごはん<br>・蒸し鶏<br>・高野豆腐の煮物<br>・みそ汁 (離乳食用)             | 鶏ささみ, かつお節, だし昆布<br>高野豆腐, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布, 味噌 | 大根, 人参<br>キャベツ, 小松菜                       | 米<br>片栗粉<br>上白糖, 片栗粉                  | 醤油<br>醤油                |  |  |  |
|       |        | 10        | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                                      |                                                        |                                           | ハイハイン                                 | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                       |                                                        |                                           | ソフト小魚せん                               | 麦茶                      |  |  |  |
| 20    | 月      | 昼         | ・完了ごはん<br>・鶏の野菜あん<br>・白菜のサラダ<br>・みそ汁 (離乳食用)           | 鶏ささみ, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布, 味噌                     | 玉ねぎ, 赤パプリカ, ピーマン<br>白菜, 人参<br>なす          | 米<br>上白糖, 片栗粉<br>ごま<br>麩              | 醤油<br>醤油                |  |  |  |
|       |        | 10        | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                                      |                                                        |                                           | ハイハイン                                 | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・コーンフレーク<br>・麦茶                                       |                                                        |                                           | コーンフレーク                               | 麦茶                      |  |  |  |
| 21    | 火      | 昼         | ・完了ごはん<br>・白身魚の煮付け<br>・小松菜サラダ<br>・みそ汁 (離乳食用)          | 鱈, だし昆布, かつお節<br>かつお節, だし昆布, 味噌, 豆腐                    | 小松菜, 人参                                   | 米<br>上白糖, 片栗粉                         | 醤油<br>醤油                |  |  |  |
|       |        | 10        | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                      |                                                        |                                           | 麩<br>マンナビスケット                         | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・バナナ<br>・麦茶                                           |                                                        | バナナ                                       |                                       | 麦茶                      |  |  |  |
| 22    | 水      | 昼         | ・完了ごはん<br>・豚みそ煮<br>・ブロッコリーサラダ<br>・すまし汁                | 豚ひき肉, かつお節, だし昆布, 味噌<br>だし昆布, かつお節                     | 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー, 人参<br>大根, 万能ねぎ<br>かぼちゃ | 米<br>上白糖, 片栗粉                         | 醤油<br>醤油, 塩             |  |  |  |
|       |        | 10        | ・ふかしかぼちゃ<br>・麦茶                                       |                                                        |                                           |                                       | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・蒸しパン<br>・麦茶                                          | 調整豆乳                                                   |                                           | ホットケーキミックス, 上白糖                       | 麦茶                      |  |  |  |
| 23    | 木      | 昼         | ・食パン<br>・白身魚の煮付け<br>・ツナとブロッコリー煮<br>・野菜スープ<br>・バナナ     | 鱈, だし昆布, かつお節<br>ツナフレーク水煮                              | ブロッコリー<br>ほうれん草, 玉ねぎ<br>バナナ               | 食パン<br>上白糖, 片栗粉<br>上白糖                | 醤油<br>醤油<br>塩, 醤油, コンソメ |  |  |  |
|       |        | 10        | ・マンナウエハース<br>・麦茶                                      |                                                        |                                           | マンナウエアー                               | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・おかかおにぎり (完了ごはん)<br>・麦茶                               | かつお節                                                   |                                           | 米                                     | 麦茶<br>醤油<br>麦茶          |  |  |  |
| 24    | 金      | 昼         | ・鶏あんかけごはん(完了ごはん)<br>・小松菜の和え物<br>・みそ汁 (離乳食用)<br>・オレンジ  | 鶏ひき肉, かつお節<br>かつお節, だし昆布, 味噌                           | 玉ねぎ<br>小松菜, 人参<br>白菜, 人参<br>オレンジ          | 米, 上白糖, 片栗粉                           | 醤油<br>醤油                |  |  |  |
|       |        | 10        | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                       |                                                        |                                           | ソフト小魚せん                               | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・きなこ食パン<br>・麦茶                                        | きな粉                                                    |                                           | 食パン, 上白糖                              | 麦茶                      |  |  |  |
| 25    | 土      | 昼         | ・完了ごはん<br>・マーボー豆腐/O<br>・ブロッコリーサラダ<br>・みそ汁 (離乳食用)      | 絹豆腐, 豚ひき肉, 味噌<br>かつお節, だし昆布, 味噌                        | 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー, 人参<br>大根               | 米<br>サラダ油, 上白糖, 片栗粉                   | 醤油<br>醤油                |  |  |  |
|       |        | 10        | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                                      |                                                        |                                           | ハイハイン                                 | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                       |                                                        |                                           | ソフト小魚せん                               | 麦茶                      |  |  |  |
| 27    | 月      | 昼         | ・完了ごはん<br>・さかなの煮付け 離乳後<br>・高野の煮物<br>・みそ汁              | 助宗だら<br>高野豆腐, だし昆布, かつお節<br>だし昆布, かつお節, 味噌             | 人参, 白菜, いんげん<br>玉ねぎ, しめじ, にら              | 米<br>上白糖, 片栗粉<br>上白糖                  | 醤油<br>醤油                |  |  |  |
|       |        | 10        | ・ハイハイン<br>・麦茶                                         |                                                        |                                           | ハイハイン                                 | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・コーンフレーク<br>・麦茶                                       |                                                        |                                           | コーンフレーク                               | 麦茶                      |  |  |  |
| 28    | 火      | 昼         | ・完了ごはん<br>・豆腐の煮物<br>・白菜のお浸し<br>・みそ汁 (離乳食用)            | 絹豆腐, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布, 味噌                      | 玉ねぎ, 人参, 小松菜<br>白菜, 人参<br>大根, 人参          | 米<br>上白糖, 片栗粉                         | 醤油<br>醤油                |  |  |  |
|       |        | 10        | ・マンナウエハース<br>・麦茶                                      |                                                        |                                           | マンナウエアー                               | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                       |                                                        |                                           | じゃが芋                                  | 麦茶                      |  |  |  |
| 29    | 水      | 昼         | ・煮込みうどん<br>・じゃが芋の煮物<br>・バナナスティック                      | 鶏ひき肉, だし昆布, かつお節<br>かつお節, だし昆布                         | 大根, 人参<br>玉ねぎ, 人参<br>バナナ                  | うどん, 上白糖, 片栗粉<br>じゃが芋, サラダ油, 上白糖, 片栗粉 | 醤油<br>醤油                |  |  |  |
|       |        | 10        | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                      |                                                        |                                           | マンナビスケット                              | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・ヨーグルト<br>・麦茶                                         | ヨーグルト                                                  |                                           |                                       | 麦茶                      |  |  |  |
| 30    | 木      | 昼         | ・完了ごはん<br>・鶏となすのケチャップ煮<br>・小松菜サラダ<br>・プレーンヨーグルト       | 鶏ひき肉, かつお節<br>プレーンヨーグルト                                | なす, 玉ねぎ, 人参<br>白菜, 小松菜                    | 米<br>上白糖, 片栗粉                         | トマトケチャップ, 塩<br>醤油       |  |  |  |
|       |        | 10        | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                                      |                                                        |                                           | ハイハイン                                 | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                                       |                                                        |                                           | さつまいも                                 | 麦茶                      |  |  |  |
| 31    | 金      | 昼         | ・食パン<br>・マカロニと野菜煮<br>・キャベツと人参のサラダ<br>・ほうれん草スープ (離乳食用) | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布, 絹豆腐                    | 玉ねぎ<br>キャベツ, 人参<br>ほうれん草                  | 食パン<br>マカロニ, 上白糖, 片栗粉                 | 醤油<br>塩<br>醤油, 塩        |  |  |  |
|       |        | 10        | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                       |                                                        |                                           | じゃが芋                                  | 麦茶                      |  |  |  |
|       |        | 3         | ・ふかしかぼちゃ<br>・麦茶                                       |                                                        | かぼちゃ                                      |                                       | 麦茶                      |  |  |  |
| 献立種類  |        | (店) 離乳完了食 |                                                       |                                                        |                                           |                                       |                         |  |  |  |
| 栄養素   |        | エネルギーkcal | たんぱく質                                                 | 脂質                                                     | 炭水化物                                      | カルシウム                                 |                         |  |  |  |
| 平均栄養価 |        | 272 kcal  | 10.3 g                                                | 3.9 g                                                  | 50.0 g                                    | 100 mg                                |                         |  |  |  |

予定献立表
 後期食

| 認定こども園あおぞら北 |    |    |                                                         |                                        |                                   |                                  |
|-------------|----|----|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 日           | 曜日 |    | 料理名                                                     | ざ い り ょ う                              |                                   |                                  |
|             |    |    |                                                         | 赤：血や肉になるもの                             | 緑：からだの調子を整えるもの                    | 黄：力や体温となるもの                      |
|             |    |    |                                                         | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                         | 野菜類・藻類・くだもの類                      | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類                   |
| 1           | 水  | 昼  | ・後期粥<br>・さかなのみそ煮<br>・大根の煮物<br>・すまし汁（離乳食用）               | 助宗だら、味噌<br>だし昆布、かつお節<br>かつお節、だし昆布      | 大根、人参<br>小松菜、人参                   | 米<br>上白糖、片栗粉<br>上白糖              |
|             |    | 10 | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                        |                                        |                                   | マンナビスケット                         |
|             |    | 3  | ・蒸しパン<br>・麦茶                                            | 調整豆乳                                   |                                   | ホットケーキミックス、上白糖                   |
| 2           | 木  | 昼  | ・煮込みうどん<br>・じゃが芋の炒め煮<br>・オレンジ（房取）                       | 鶏ひき肉、だし昆布、かつお節<br>かつお節、だし昆布            | 大根、人参、万能ねぎ<br>玉ねぎ、ブロッコリー<br>オレンジ  | うどん、上白糖、片栗粉<br>じゃが芋、サラダ油、上白糖、片栗粉 |
|             |    | 10 | ・マンナウエハース<br>・麦茶                                        |                                        |                                   | マンナウエアー                          |
|             |    | 3  | ・菜飯 後期粥<br>・麦茶                                          |                                        | 菜めし                               | 米                                |
| 3           | 金  | 昼  | ・後期粥<br>・豚の炒め煮<br>・白菜サラダ<br>・すまし汁（離乳食用）                 | 豚ひき肉、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布            | 玉ねぎ、人参<br>白菜、きゅうり<br>小松菜          | 米<br>サラダ油、上白糖、片栗粉                |
|             |    | 10 | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | さつまいも                            |
|             |    | 3  | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                        |                                        |                                   | マンナビスケット                         |
| 4           | 土  | 昼  | ・後期粥<br>・鶏だいこん<br>・キャベツのサラダ<br>・みそ汁（離乳食用）               | 鶏ひき肉、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌         | 大根、人参<br>キャベツ、人参<br>玉ねぎ、ほうれん草     | 米<br>上白糖、片栗粉                     |
|             |    | 10 | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | ソフト小魚せん                          |
|             |    | 3  | ・ジャムサンド<br>・麦茶                                          |                                        |                                   | 食パン、いちごジャム                       |
| 6           | 月  | 昼  | ・後期粥<br>・肉団子クリーム煮<br>・ブロッコリーサラダ<br>・煮りんご                | 鶏肉団子、調整豆乳                              | 白菜、玉ねぎ、人参<br>ブロッコリー、人参<br>りんご     | 米<br>サラダ油                        |
|             |    | 10 | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | ソフト小魚せん                          |
|             |    | 3  | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | さつまいも                            |
| 7           | 火  | 昼  | ・後期粥<br>・鶏ささみの炒め煮<br>・チンゲン菜の和え物<br>・やさいスープ（離乳食用）        | 鶏ささみ、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、わかめ        | 玉ねぎ、ほうれん草<br>ちんげん菜、キャベツ、人参<br>もやし | 米<br>サラダ油、上白糖、片栗粉                |
|             |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                                        |                                        |                                   | ハイハイン                            |
|             |    | 3  | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | じゃが芋                             |
| 8           | 水  | 昼  | ・後期粥<br>・じゃが芋のそぼろ煮<br>・バナナヨーグルト                         | 鶏ひき肉、かつお節、だし昆布<br>プレーンヨーグルト            | 玉ねぎ、人参<br>バナナ                     | 米<br>じゃが芋、片栗粉                    |
|             |    | 10 | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                        |                                        |                                   | マンナビスケット                         |
|             |    | 3  | ・蒸しパン<br>・麦茶                                            | 調整豆乳                                   |                                   | ホットケーキミックス、上白糖                   |
| 9           | 木  | 昼  | ・後期粥<br>・さかなの煮付け<br>・白菜のそぼろ煮<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・オレンジ（房取） | 助宗だら<br>鶏ひき肉、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌 | 白菜、小松菜<br>大根、人参<br>オレンジ           | 米<br>上白糖、片栗粉<br>上白糖、片栗粉          |
|             |    | 10 | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | さつまいも                            |
|             |    | 3  | ・きなこ食パン<br>・麦茶                                          | きな粉                                    |                                   | 食パン、上白糖                          |
| 10          | 金  | 昼  | ・後期粥<br>・蒸し鶏<br>・ほうれん草の煮びたし<br>・みそ汁（離乳食用）               | 鶏ささみ、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌         | ほうれん草、人参<br>ほうれん草                 | 米<br>片栗粉<br>上白糖、片栗粉<br>麩         |
|             |    | 10 | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                        |                                        |                                   | マンナビスケット                         |
|             |    | 3  | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | じゃが芋                             |
| 11          | 土  | 昼  | ・後期粥<br>・鶏そぼろ煮<br>・マカロニサラダ<br>・みそ汁（離乳食用）                | 鶏ひき肉、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌         | 玉ねぎ、人参<br>人参<br>玉ねぎ、人参            | 米<br>サラダ油、上白糖、片栗粉<br>マカロニ        |
|             |    | 10 | ・マンナウエハース<br>・麦茶                                        |                                        |                                   | マンナウエアー                          |
|             |    | 3  | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | ソフト小魚せん                          |
| 14          | 火  | 昼  | ・後期粥<br>・豚やさい炒め<br>・白菜と小松菜の和え物<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・梨の甘煮   | 豚ひき肉、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布、味噌、木綿豆腐    | 玉ねぎ、人参、ピーマン<br>白菜、小松菜<br>梨        | 米<br>サラダ油、上白糖、片栗粉<br>麩           |
|             |    | 10 | ・マンナウエハース<br>・麦茶                                        |                                        |                                   | マンナウエアー                          |
|             |    | 3  | ・ジャムサンド<br>・麦茶                                          |                                        |                                   | 食パン、いちごジャム                       |
| 15          | 水  | 昼  | ・後期粥<br>・鶏ささみの煮物<br>・ほうれん草の煮びたし<br>・みそ汁（離乳食用）           | 鶏ささみ、かつお節、だし昆布<br>かつお節、だし昆布            | 玉ねぎ、ほうれん草<br>万能ねぎ                 | 米<br>片栗粉<br>片栗粉                  |
|             |    | 10 | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | じゃが芋                             |
|             |    | 3  | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | さつまいも                            |
| 16          | 木  | 昼  | ・後期粥<br>・白身魚の煮付け<br>・納豆和え/小松菜もやし<br>・やさいスープ（離乳食用）       | 鱈、だし昆布、かつお節<br>納豆<br>かつお節、だし昆布         | 小松菜、人参<br>なす                      | 米<br>上白糖、片栗粉<br>麩                |
|             |    | 10 | ・マンナビスケット<br>・麦茶                                        |                                        |                                   | マンナビスケット                         |
|             |    | 3  | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                         |                                        |                                   | じゃが芋                             |

予定献立表
 後期食

認定こども園あおぞら北

| 日     | 曜<br>日 |           | 料理名                                                                         | ざ い り ょ う                                              |                                           |                                       |                         |  | その他 |
|-------|--------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|--|-----|
|       |        |           |                                                                             | 赤：血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                           | 緑：からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類            | 黄：力や体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類         |                         |  |     |
| 17    | 金      | 昼         | ・食パン<br>・鶏ひきじゃが<br>・キャベツの煮びたし<br>・バナナスティック/<br>・ソフト小魚せん<br>・麦茶              | 鶏ひき肉, かつお節                                             | 玉ねぎ, 人参<br>キャベツ, コーン<br>バナナ               | 食パン<br>片栗粉, じゃが芋, サラダ油<br>上白糖         | 醤油                      |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | ソフト小魚せん                                   |                                       | 麦茶<br>醤油<br>麦茶          |  |     |
|       |        | 3         | ・おかか軟飯（後期軟飯）<br>・麦茶                                                         | かつお節                                                   | 人参                                        | 米                                     | 麦茶<br>醤油<br>麦茶          |  |     |
| 18    | 土      | 昼         | ・後期粥<br>・蒸し鶏<br>・高野豆腐の煮物<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                  | 鶏ささみ, かつお節, だし昆布<br>高野豆腐, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布, 味噌 | 大根, 人参<br>キャベツ, 小松菜                       | 米<br>片栗粉<br>上白糖, 片栗粉                  | 醤油<br>醤油                |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | ハイハイン                                     |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                                             |                                                        |                                           | ソフト小魚せん                               | 麦茶                      |  |     |
| 20    | 月      | 昼         | ・後期粥<br>・鶏の野菜あん<br>・白菜のサラダ<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                | 鶏ささみ, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布, 味噌                     | 玉ねぎ, 赤パプリカ, ピーマン<br>白菜, 人参<br>なす          | 米<br>上白糖, 片栗粉<br>ごま<br>麴              | 醤油<br>醤油                |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | ハイハイン                                     |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・コーンフレーク<br>・麦茶                                                             |                                                        |                                           | コーンフレーク                               | 麦茶                      |  |     |
| 21    | 火      | 昼         | ・後期粥<br>・白身魚の煮付け<br>・小松菜サラダ<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・マンナビスケット<br>・麦茶               | 鰯, だし昆布, かつお節<br>かつお節, だし昆布, 味噌, 木綿豆腐                  | 小松菜, 人参                                   | 米<br>上白糖, 片栗粉                         | 醤油<br>醤油                |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | 麴<br>マンナビスケット                             |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・バナナ<br>・麦茶                                                                 |                                                        | バナナ                                       |                                       | 麦茶                      |  |     |
| 22    | 水      | 昼         | ・後期粥<br>・豚みそ煮<br>・ブロッコリーサラダ<br>・すまし汁（離乳食用）<br>・ふかしかぼちゃ<br>・麦茶               | 豚ひき肉, かつお節, だし昆布, 味噌<br>かつお節, だし昆布                     | 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー, 人参<br>大根, 万能ねぎ<br>かぼちゃ | 米<br>上白糖, 片栗粉                         | 醤油<br>醤油, 塩             |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        |                                           |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・蒸しパン<br>・麦茶                                                                | 調整豆乳                                                   |                                           | ホットケーキミックス, 上白糖                       | 麦茶                      |  |     |
| 23    | 木      | 昼         | ・食パン<br>・白身魚の煮付け<br>・ツナとブロッコリー煮<br>・野菜スープ<br>・バナナ                           | 鰯, だし昆布, かつお節<br>ツナフレーク水煮                              | ブロッコリー<br>ほうれん草, 玉ねぎ<br>バナナ               | 食パン<br>上白糖, 片栗粉<br>上白糖                | 醤油<br>醤油<br>塩, 醤油, コンソメ |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | マンナウエアー                                   |                                       | 麦茶<br>醤油<br>麦茶          |  |     |
|       |        | 3         | ・おかか軟飯（後期軟飯）<br>・麦茶                                                         | かつお節                                                   |                                           | 米                                     | 麦茶                      |  |     |
| 24    | 金      | 昼         | ・鶏あんかけ粥(全粥～軟飯80g)<br>・小松菜の和え物<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・オレンジ(房取)<br>・ソフト小魚せん<br>・麦茶 | 鶏ひき肉, かつお節<br>かつお節, だし昆布, 味噌                           | 玉ねぎ<br>小松菜, 人参<br>白菜, 人参<br>オレンジ          | 米, 上白糖, 片栗粉                           | 醤油<br>醤油                |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | ソフト小魚せん                                   |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・きなこ食パン<br>・麦茶                                                              | きな粉                                                    |                                           | 食パン, 上白糖                              | 麦茶                      |  |     |
| 25    | 土      | 昼         | ・後期粥<br>・マーボー豆腐/○<br>・ブロッコリーサラダ<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・がんばれ野菜家族<br>・麦茶           | 絹豆腐, 豚ひき肉, 味噌<br>かつお節, だし昆布, 味噌                        | 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー, 人参<br>大根               | 米<br>サラダ油, 上白糖, 片栗粉                   | 醤油<br>醤油                |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | ハイハイン                                     |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                                                             |                                                        |                                           | ソフト小魚せん                               | 麦茶                      |  |     |
| 27    | 月      | 昼         | ・後期粥<br>・さかなの煮付け<br>・高野の煮物<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・ハイハイン<br>・麦茶                   | 助宗だら<br>高野豆腐, だし昆布, かつお節<br>かつお節, だし昆布, 味噌             | 人参, 白菜, いんげん<br>玉ねぎ, しめじ                  | 米<br>上白糖, 片栗粉<br>上白糖                  | 醤油<br>醤油                |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | ハイハイン                                     |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・コーンフレーク<br>・麦茶                                                             |                                                        |                                           | コーンフレーク                               | 麦茶                      |  |     |
| 28    | 火      | 昼         | ・後期粥<br>・豆腐の煮物<br>・白菜のお浸し<br>・みそ汁（離乳食用）<br>・マンナウエハース<br>・麦茶                 | 絹豆腐, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布, 味噌                      | 玉ねぎ, 人参, 小松菜<br>白菜, 人参<br>大根, 人参          | 米<br>上白糖, 片栗粉                         | 醤油<br>醤油                |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | マンナウエアー                                   |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                                                             |                                                        |                                           | じゃが芋                                  | 麦茶                      |  |     |
| 29    | 水      | 昼         | ・煮込みうどん<br>・じゃが芋の煮物<br>・バナナスティック/<br>・マンナビスケット<br>・麦茶                       | 鶏ひき肉, だし昆布, かつお節<br>かつお節, だし昆布                         | 大根, 人参<br>玉ねぎ, 人参<br>バナナ                  | うどん, 上白糖, 片栗粉<br>じゃが芋, サラダ油, 上白糖, 片栗粉 | 醤油<br>醤油                |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | マンナビスケット                                  |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・ヨーグルト<br>・麦茶                                                               | ヨーグルト                                                  |                                           |                                       | 麦茶                      |  |     |
| 30    | 木      | 昼         | ・後期粥<br>・鶏となすのとりとろ煮<br>・小松菜サラダ<br>・プレーンヨーグルト<br>・がんばれ野菜家族<br>・麦茶            | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布<br>プレーンヨーグルト                          | なす, 玉ねぎ, 人参<br>白菜, 小松菜                    | 米<br>片栗粉                              | 醤油                      |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | ハイハイン                                     |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                                                             |                                                        |                                           | さつまいも                                 | 麦茶                      |  |     |
| 31    | 金      | 昼         | ・食パン<br>・マカロニと野菜煮<br>・キャベツと人参のサラダ<br>・ほうれん草スープ（離乳食用）<br>・ふかしじゃが芋<br>・麦茶     | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布, 絹豆腐                    | 玉ねぎ<br>キャベツ, 人参<br>ほうれん草                  | 食パン<br>マカロニ, 上白糖, 片栗粉                 | 醤油<br>塩<br>醤油, 塩        |  |     |
|       |        | 10        |                                                                             |                                                        | じゃが芋                                      |                                       | 麦茶                      |  |     |
|       |        | 3         | ・ふかしかぼちゃ<br>・麦茶                                                             |                                                        | かぼちゃ                                      |                                       | 麦茶                      |  |     |
| 献立種類  |        | (店) 離乳後期  |                                                                             |                                                        |                                           |                                       |                         |  |     |
| 栄養素   |        | エネルギーkcal | たんぱく質                                                                       | 脂質                                                     | 炭水化物                                      | カルシウム                                 |                         |  |     |
| 平均栄養価 |        | 257 kcal  | 9.9 g                                                                       | 3.8 g                                                  | 46.9 g                                    | 100 mg                                |                         |  |     |

予定献立表
 中期食

認定こども園あおぞら北

| 日  | 曜日 |    | 料理名                                       | ざ い り ょ う                      |                                     |                               | その他 |
|----|----|----|-------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----|
|    |    |    |                                           | 赤：血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類   | 緑：からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類      | 黄：力や体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類 |     |
| 1  | 水  | 昼  | ・中期粥<br>・さかなの煮付け<br>・大根の煮物                | 助宗だら<br>だし昆布, かつお節             | 大根, 人参                              | 米<br>片栗粉                      |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                          |                                |                                     | ハイハイン                         | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・パン粥<br>・麦茶                               |                                |                                     | 食パン                           | 麦茶  |
| 2  | 木  | 昼  | ・煮込みうどん<br>・じゃが芋の煮物<br>・オレンジ(房取)          | 鶏ひき肉, だし昆布, かつお節<br>かつお節, だし昆布 | 大根, 人参, 万能ねぎ<br>玉ねぎ, ブロッコリー<br>オレンジ | うどん, 片栗粉<br>じゃが芋, 片栗粉         |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                             |                                |                                     | ハイハイン                         | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・中期粥<br>・麦茶                               |                                |                                     | 米                             | 麦茶  |
| 3  | 金  | 昼  | ・中期粥<br>・鶏とやさいのあんとし<br>・白菜サラダ             | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布               | 玉ねぎ, 人参<br>白菜, きゅうり                 | 米<br>片栗粉                      |     |
|    |    | 10 | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                           |                                |                                     | さつまいも                         | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                          |                                |                                     | ハイハイン                         | 麦茶  |
| 4  | 土  | 昼  | ・中期粥<br>・鶏だいこん<br>・キャベツサラダ                | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布               | 大根, 人参<br>キャベツ, 人参                  | 米<br>片栗粉                      |     |
|    |    | 10 | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                           |                                |                                     | ソフト小魚せん                       | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・パン粥<br>・麦茶                               |                                |                                     | 食パン                           | 麦茶  |
| 6  | 月  | 昼  | ・中期粥<br>・鶏と白菜の煮物<br>・ブロッコリーサラダ<br>・煮りんご   | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布               | 白菜, 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー, 人参<br>りんご    | 米<br>片栗粉                      |     |
|    |    | 10 | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                           |                                |                                     | ソフト小魚せん                       | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                           |                                |                                     | さつまいも                         | 麦茶  |
| 7  | 火  | 昼  | ・中期粥<br>・鶏ひき肉の煮物<br>・チンゲン菜の和え物            | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布               | 玉ねぎ, ほうれん草<br>ちんげん菜, キャベツ, 人参       | 米<br>片栗粉                      |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                          |                                |                                     | ハイハイン                         | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                           |                                |                                     | じゃが芋                          | 麦茶  |
| 8  | 水  | 昼  | ・中期粥<br>・じゃが芋のそぼろ煮<br>・バナナ                | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布               | 玉ねぎ, 人参<br>バナナ                      | 米<br>じゃが芋, 片栗粉                |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                             |                                |                                     | ハイハイン                         | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・パン粥<br>・麦茶                               |                                |                                     | 食パン                           | 麦茶  |
| 9  | 木  | 昼  | ・中期粥<br>・さかなの煮付け<br>・白菜のそぼろ煮<br>・オレンジ(房取) | 助宗だら<br>鶏ひき肉, かつお節, だし昆布       | 白菜, 小松菜<br>オレンジ                     | 米<br>片栗粉<br>片栗粉               |     |
|    |    | 10 | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                           |                                |                                     | さつまいも                         | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・パン粥(きなこ)<br>・麦茶                          | きな粉                            |                                     | 食パン                           | 麦茶  |
| 10 | 金  | 昼  | ・中期粥<br>・蒸し鶏<br>・ほうれん草の煮びたし               | 鶏ささみ, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布 | ほうれん草, 人参                           | 米<br>片栗粉<br>片栗粉               |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                          |                                |                                     | ハイハイン                         | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                           |                                |                                     | じゃが芋                          | 麦茶  |
| 11 | 土  | 昼  | ・中期粥<br>・鶏とブロッコリー煮<br>・人参と小松菜煮            | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布               | 玉ねぎ, 人参, <b>ブロッコリー</b><br>人参, 小松菜   | 米<br>片栗粉                      | 塩   |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                             |                                |                                     | ハイハイン                         | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                           |                                |                                     | ソフト小魚せん                       | 麦茶  |
| 14 | 火  | 昼  | ・中期粥<br>・鶏やさい煮<br>・白菜と小松菜の和え物             | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布               | 玉ねぎ, 人参<br>白菜, 小松菜                  | 米<br>片栗粉                      |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                          |                                |                                     | ハイハイン                         | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・パン粥<br>・麦茶                               |                                |                                     | 食パン                           | 麦茶  |
| 15 | 水  | 昼  | ・中期粥<br>・鶏ささみの煮物<br>・ほうれん草の煮びたし           | 鶏ささみ, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布 | 玉ねぎ, ほうれん草                          | 米<br>片栗粉<br>片栗粉               |     |
|    |    | 10 | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                           |                                |                                     | じゃが芋                          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                           |                                |                                     | さつまいも                         | 麦茶  |
| 16 | 木  | 昼  | ・中期粥<br>・白身魚の煮付け<br>・納豆和え/小松菜もやし          | 鱈, だし昆布, かつお節<br>納豆            | 小松菜, 人参                             | 米<br>片栗粉                      |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                          |                                |                                     | ハイハイン                         | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                           |                                |                                     | じゃが芋                          | 麦茶  |

予定献立表
 中期食

認定こども園あおぞら北

| 日  | 曜日 |    | 料理名                                      | ざ い り ょ う                              |                                |                               |  | その他 |
|----|----|----|------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|-----|
|    |    |    |                                          | 赤：血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類           | 緑：からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類 | 黄：力や体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類 |  |     |
| 17 | 金  | 昼  | ・パン粥<br>・鶏ひきじゃが<br>・キャベツの煮びたし            | 鶏ひき肉, かつお節<br>かつお節, だし昆布               | 玉ねぎ, 人参<br>キャベツ, ほうれん草         | 食パン<br>片栗粉, じゃが芋, サラダ油<br>片栗粉 |  |     |
|    |    | 10 | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                          |                                        |                                | ソフト小魚せん                       |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・おかか軟飯（中期軟飯）<br>・麦茶                      | かつお節                                   | 人参                             | 米                             |  | 麦茶  |
| 18 | 土  | 昼  | ・中期粥<br>・蒸し鶏<br>・高野豆腐の煮物                 | 鶏ささみ, かつお節, だし昆布<br>高野豆腐, かつお節<br>だし昆布 | 大根, 人参                         | 米<br>片栗粉<br>片栗粉               |  |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                         |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                          |                                        |                                | ソフト小魚せん                       |  | 麦茶  |
| 20 | 月  | 昼  | ・中期粥<br>・鶏の野菜あん<br>・白菜サラダ                | 鶏ささみ, かつお節, だし昆布                       | 玉ねぎ, ピーマン<br>白菜, 人参            | 米<br>片栗粉                      |  |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                         |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ハイハイン<br>・麦茶                            |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
| 21 | 火  | 昼  | ・中期粥<br>・白身魚の煮付け<br>・小松菜と人参煮             | 鱈, だし昆布, かつお節<br>かつお節                  | 小松菜, 人参                        | 米<br>片栗粉<br>片栗粉               |  |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                            |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・バナナ<br>・麦茶                              |                                        | バナナ                            |                               |  | 麦茶  |
| 22 | 水  | 昼  | ・中期粥<br>・鶏と野菜の煮物<br>・ブロッコリーの煮びたし         | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布<br>だし昆布, かつお節         | 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー, 人参          | 米<br>片栗粉<br>片栗粉               |  |     |
|    |    | 10 | ・ふかしかぼちゃ<br>・麦茶                          |                                        | かぼちゃ                           |                               |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・パン粥<br>・麦茶                              |                                        |                                | 食パン                           |  | 麦茶  |
| 23 | 木  | 昼  | ・パン粥<br>・白身魚の煮付け<br>・ブロッコリー煮<br>・バナナ     | 鱈, だし昆布, かつお節<br>だし昆布, かつお節            | ブロッコリー<br>バナナ                  | 食パン<br>片栗粉<br>片栗粉             |  |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                            |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・おかか軟飯（中期軟飯）<br>・麦茶                      | かつお節                                   |                                | 米                             |  | 麦茶  |
| 24 | 金  | 昼  | ・鶏あんかけ粥<br>・小松菜の和え物<br>・オレンジ(房取)         | 鶏ひき肉, かつお節                             | 玉ねぎ<br>小松菜, 人参<br>オレンジ         | 米, 片栗粉                        |  |     |
|    |    | 10 | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                          |                                        |                                | ソフト小魚せん                       |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・パン粥（きなこ）<br>・麦茶                         | きな粉                                    |                                | 食パン                           |  | 麦茶  |
| 25 | 土  | 昼  | ・中期粥<br>・豆腐の煮物<br>・ブロッコリーサラダ             | 絹豆腐, かつお節, だし昆布<br>かつお節, だし昆布          | 玉ねぎ, 人参<br>ブロッコリー, 人参          | 米<br>片栗粉<br>片栗粉               |  |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                         |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ソフト小魚せん<br>・麦茶                          |                                        |                                | ソフト小魚せん                       |  | 麦茶  |
| 27 | 月  | 昼  | ・中期粥<br>・さかなの煮付け 離乳後<br>・高野の煮物           | 助宗だら, かつお節, だし昆布<br>高野豆腐, だし昆布, かつお節   | 人参, 白菜                         | 米<br>片栗粉                      |  |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                            |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                         |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
| 28 | 火  | 昼  | ・中期粥<br>・豆腐の煮物<br>・白菜のお浸し                | 絹豆腐, かつお節, だし昆布                        | 玉ねぎ, 人参, 小松菜<br>白菜, 人参         | 米<br>片栗粉                      |  |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                         |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                          |                                        |                                | じゃが芋                          |  | 麦茶  |
| 29 | 水  | 昼  | ・煮込みうどん 離乳後<br>・じゃが芋の煮物<br>・バナナスティック/離乳後 | 鶏ひき肉, だし昆布, かつお節<br>かつお節, だし昆布         | 大根, 人参<br>玉ねぎ, 人参<br>バナナ       | うどん, 片栗粉<br>じゃが芋, 片栗粉         |  | 醤油  |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                            |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・中期粥<br>・麦茶                              |                                        |                                | 米                             |  | 麦茶  |
| 30 | 木  | 昼  | ・中期粥<br>・鶏となすのとろとろ煮<br>・小松菜サラダ           | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布                       | なす, 玉ねぎ, 人参<br>白菜, 小松菜         | 米<br>片栗粉                      |  |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                         |                                        |                                | ハイハイン                         |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ふかしさつま芋<br>・麦茶                          |                                        |                                | さつまいも                         |  | 麦茶  |
| 31 | 金  | 昼  | ・パン粥<br>・鶏ひき肉の煮物<br>・キャベツと人参の煮びたし        | 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布<br>かつお節               | 玉ねぎ<br>キャベツ, 人参                | 食パン<br>片栗粉<br>片栗粉             |  |     |
|    |    | 10 | ・ふかしじゃが芋<br>・麦茶                          |                                        |                                | じゃが芋                          |  | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ふかしかぼちゃ<br>・麦茶                          |                                        | かぼちゃ                           |                               |  | 麦茶  |

| 献立種類  | (店) 離乳中期  |       |       |        |       |  |  |  |  |  |
|-------|-----------|-------|-------|--------|-------|--|--|--|--|--|
| 栄養素   | エネルギーkcal | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物   | カルシウム |  |  |  |  |  |
| 平均栄養価 | 166 kcal  | 6.6 g | 2.2 g | 31.5 g | 66 mg |  |  |  |  |  |

# 予定献立表 初期食

認定こども園あおぞら北

| 日  | 曜日 |    | 料理名                              | ざ い り ょ う                    |                                |                               | その他 |
|----|----|----|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----|
|    |    |    |                                  | 赤：血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 緑：からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類 | 黄：力や体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類 |     |
| 1  | 水  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすと大根ペースト              | しらす干し                        | 大根                             | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                 |                              |                                | ハイハイン                         |     |
|    |    | 3  | ・パン粥ペースト<br>・麦茶                  |                              | 食パン                            | 麦茶                            |     |
| 2  | 木  | 昼  | ・初期粥<br>・マッシュポテト<br>・豆腐ペースト      | 絹豆腐                          |                                | 米<br>じゃが芋                     |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                    |                              |                                | ハイハイン                         |     |
|    |    | 3  | ・初期粥<br>・麦茶                      |                              | 米                              | 麦茶                            |     |
| 3  | 金  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすと白菜ペースト              | しらす干し                        | 白菜                             | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・さつま芋ペースト<br>・麦茶                 |                              |                                | さつま芋                          |     |
|    |    | 3  | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                 |                              | ハイハイン                          | 麦茶                            |     |
| 4  | 土  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすとキャベツペースト            | しらす干し                        | キャベツ                           | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                    |                              |                                | ハイハイン                         |     |
|    |    | 3  | ・パン粥ペースト<br>・麦茶                  |                              | 食パン                            | 麦茶                            |     |
| 6  | 月  | 昼  | ・初期粥<br>・ブロッコリーペースト<br>・りんごすりおろし |                              | ブロッコリー<br>りんご                  | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                    |                              |                                | ハイハイン                         |     |
|    |    | 3  | ・さつま芋ペースト<br>・麦茶                 |                              | さつま芋                           | 麦茶                            |     |
| 7  | 火  | 昼  | ・初期粥<br>・人参とキャベツペースト             |                              | 人参, キャベツ                       | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                 |                              |                                | ハイハイン                         |     |
|    |    | 3  | ・マッシュポテト<br>・麦茶                  |                              | じゃが芋                           | 麦茶                            |     |
| 8  | 水  | 昼  | ・初期粥<br>・マッシュポテト<br>・豆腐ペースト      | 絹豆腐                          |                                | 米<br>じゃが芋                     |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                    |                              |                                | ハイハイン                         |     |
|    |    | 3  | ・パン粥ペースト<br>・麦茶                  |                              | 食パン                            | 麦茶                            |     |
| 9  | 木  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすと白菜ペースト              | しらす干し                        | 白菜                             | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・さつま芋ペースト<br>・麦茶                 |                              |                                | さつま芋                          |     |
|    |    | 3  | ・パン粥ペースト<br>・麦茶                  |                              | 食パン                            | 麦茶                            |     |
| 10 | 金  | 昼  | ・初期粥<br>・ほうれん草ペースト<br>・豆腐ペースト    | 絹豆腐                          | ほうれん草                          | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                 |                              |                                | ハイハイン                         |     |
|    |    | 3  | ・マッシュポテト<br>・麦茶                  |                              | じゃが芋                           | 麦茶                            |     |
| 11 | 土  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすと人参ペースト              | しらす干し                        | 人参                             | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                    |                              |                                | ハイハイン                         |     |
|    |    | 3  | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                 |                              | ハイハイン                          | 麦茶                            |     |
| 14 | 火  | 昼  | ・初期粥<br>・白菜と小松菜ペースト              |                              | 白菜, 小松菜                        | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                 |                              |                                | ハイハイン                         |     |
|    |    | 3  | ・パン粥ペースト<br>・麦茶                  |                              | 食パン                            | 麦茶                            |     |
| 15 | 水  | 昼  | ・初期粥<br>・ほうれん草ペースト<br>・豆腐ペースト    | 絹豆腐                          | ほうれん草                          | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・マッシュポテト<br>・麦茶                  |                              |                                | じゃが芋                          |     |
|    |    | 3  | ・さつま芋ペースト<br>・麦茶                 |                              | さつま芋                           | 麦茶                            |     |
| 16 | 木  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすと玉ねぎペースト             | しらす干し                        | 玉ねぎ                            | 米                             |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶                 |                              |                                | ハイハイン                         |     |
|    |    | 3  | ・マッシュポテト<br>・麦茶                  |                              | じゃが芋                           | 麦茶                            |     |

予定献立表
 初期食

認定こども園あおぞら北

| 日  | 曜日 |    | 料理名                          | ざ い り ょ う      |                |                |     |
|----|----|----|------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----|
|    |    |    |                              | 赤：血や肉になるもの     | 緑：からだの調子を整えるもの | 黄：力や体温となるもの    | その他 |
|    |    |    |                              | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 野菜類・藻類・くだもの類   | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 |     |
| 17 | 金  | 昼  | ・パン粥ペースト<br>・しらすとキャベツペースト    | しらす干し          | キャベツ           | 食パン            |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・初期粥<br>・麦茶                  |                |                | 米              | 麦茶  |
| 18 | 土  | 昼  | ・初期粥<br>・だいこんペースト<br>・豆腐ペースト | 絹豆腐            | 大根             | 米              |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶             |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ハイハイン<br>・麦茶                |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
| 20 | 月  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすと白菜ペースト          | しらす干し          | 白菜             | 米              |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶             |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ハイハイン<br>・麦茶                |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
| 21 | 火  | 昼  | ・初期粥<br>・豆腐ペースト<br>・人参ペースト   | 絹豆腐            | 人参             | 米              |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・さつま芋ペースト<br>・麦茶             |                |                | さつま芋           | 麦茶  |
| 22 | 水  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすとブロッコリーペースト      | しらす干し          | ブロッコリー<br>かぼちゃ | 米              |     |
|    |    | 10 | ・かぼちゃペースト<br>・麦茶             |                |                |                | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・パン粥ペースト<br>・麦茶              |                |                | 食パン            | 麦茶  |
| 23 | 木  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすとブロッコリーペースト      | しらす干し          | ブロッコリー         | 米              |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・初期粥<br>・麦茶                  |                |                | 米              | 麦茶  |
| 24 | 金  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすと小松菜ペースト         | しらす干し          | 小松菜            | 米              |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶             |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・パン粥ペースト<br>・麦茶              |                |                | 食パン            | 麦茶  |
| 25 | 土  | 昼  | ・初期粥<br>・豆腐と人参ペースト           | 絹豆腐            | 人参             | 米              |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶             |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・ハイハイン<br>・麦茶                |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
| 27 | 月  | 昼  | ・初期粥<br>・しらすと白菜ペースト          | しらす干し          | 白菜             | 米              |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶             |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
| 28 | 火  | 昼  | ・初期粥<br>・豆腐と白菜ペースト           | 絹豆腐            | 白菜             | 米              |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶             |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・マッシュポテト<br>・麦茶              |                |                | じゃが芋           | 麦茶  |
| 29 | 水  | 昼  | ・初期粥<br>・マッシュポテト<br>・しらすペースト | しらす干し          | 玉ねぎ            | 米<br>じゃが芋      |     |
|    |    | 10 | ・ハイハイン<br>・麦茶                |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・初期粥<br>・麦茶                  |                |                | 米              | 麦茶  |
| 30 | 木  | 昼  | ・初期粥<br>・小松菜ペースト             |                | 小松菜            | 米              |     |
|    |    | 10 | ・がんばれ野菜家族<br>・麦茶             |                |                | ハイハイン          | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・さつま芋ペースト<br>・麦茶             |                |                | さつま芋           | 麦茶  |
| 31 | 金  | 昼  | ・パン粥ペースト<br>・豆腐とキャベツペースト     | 絹豆腐            | キャベツ           | 食パン            |     |
|    |    | 10 | ・マッシュポテト<br>・麦茶              |                |                | じゃが芋           | 麦茶  |
|    |    | 3  | ・かぼちゃペースト<br>・麦茶             |                | かぼちゃ           |                | 麦茶  |

| 献立種類  | (店)離乳初期   |       |       |        |       |  |  |  |  |
|-------|-----------|-------|-------|--------|-------|--|--|--|--|
| 栄養素   | エネルギーkcal | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物   | カルシウム |  |  |  |  |
| 平均栄養価 | 72 kcal   | 2.5 g | 0.8 g | 14.1 g | 75 mg |  |  |  |  |