



離乳食献立表

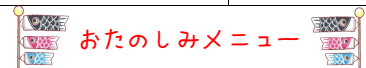
令和3年5月1日発行
別府つくし保育園
つぼみ組

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
中期	・全粥 ・鶏肉と玉ねぎの炒め煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁				・全粥 ・豆腐と人参の炒り煮 ・白菜の和え物 ・清汁	・野菜たっぷり 煮込みうどん ・大根の煮物
後期	・全粥 ・鶏肉と玉ねぎの炒め煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁				・全粥 ・豆腐と人参の炒り煮 ・白菜の和え物 ・清汁	・野菜たっぷり 煮込みうどん ・大根の煮物
10時のおやつ	・豆乳粥				・白粥	・離乳食用お菓子
3時のおやつ	・野菜のおやき				・麩のきな粉和え	・キウイ、かりんとう
	9	10	11	12	13	14
中期	・全粥 ・白身魚のおろし煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と人参の炒り煮 ・大根とさつまいもの和え物 ・野菜スープ	・全粥 ・白身魚と玉ねぎの炒り煮 ・キャベツの和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と野菜の煮物 ・大根の煮物 ・清汁	・全粥 ・ベビー肉じゃが ・キャベツの和え物 ・清汁	・鶏肉と野菜の 煮込みうどん ・白和え
後期	・全粥 ・白身魚のおろし煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と人参の炒り煮 ・大根とさつまいもの和え物 ・野菜スープ	・全粥 ・白身魚と玉ねぎの炒り煮 ・キャベツの和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と野菜の煮物 ・大根の煮物 ・清汁	・全粥 ・ベビー肉じゃが ・キャベツの和え物 ・清汁	・鶏肉と野菜の 煮込みうどん ・白和え
10時のおやつ	・しらすがゆ	・オレンジ	・スティックきゅうり	・スティック大根	・ふかし芋	・離乳食用お菓子
3時のおやつ	・藍レンチトースト	・フルーツ和え	・さつまいものおやき	・キャベツのおやき	・野菜粥	・バナナ、離乳食用お菓子
	16	17	18	19	20	21
中期	・全粥 ・白身魚と野菜の炒り煮 ・かぼちゃの和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚とキャベツの炒り煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・全粥 ・白身魚とじゃがいもの煮物 ・大根の煮物 ・清汁	・全粥 ・鶏肉とほうれん草の炒り煮 ・豆腐と人参の煮物 ・清汁	・全粥 ・鶏肉と大根の煮物 ・ほうれん草の和え物 ・清汁	・野菜の 煮込みうどん ・さつまいもの煮物
後期	・全粥 ・白身魚と野菜の炒り煮 ・かぼちゃの和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚とキャベツの炒り煮 ・じゃがいもの煮物 ・清汁	・全粥 ・白身魚とじゃがいもの煮物 ・大根の煮物 ・清汁	・全粥 ・鶏肉とほうれん草の炒り煮 ・豆腐と人参の煮物 ・清汁	・全粥 ・鶏肉と大根の煮物 ・ほうれん草の和え物 ・清汁	・野菜の 煮込みうどん ・さつまいもの煮物
10時のおやつ	・にんじん粥	・離乳食用お菓子	・スティック人参	・スティックきゅうり	・スティック大根	・離乳食用お菓子
3時のおやつ	・りんごのおやき	・さつまいものおやき	・野菜のおやき	・にんじん粥	・藍レンチトースト	・オレンジ、離乳食用お菓子
	23	24	25	26	27	28
中期	・全粥 ・豆腐とほうれん草炒り煮 ・人参の和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と玉ねぎの炒り煮 ・ほうれん草の和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と野菜の炒り煮 ・キャベツの和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚とキャベツの炒り煮 ・ポテトサラダ ・清汁	・全粥 ・鶏肉と玉ねぎの炒り煮 ・大根と人参の煮物 ・清汁	・野菜の 煮込みうどん ・じゃがいもの煮物
後期	・全粥 ・豆腐とほうれん草炒り煮 ・人参の和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と玉ねぎの炒り煮 ・ほうれん草の和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚と野菜の炒り煮 ・キャベツの和え物 ・清汁	・全粥 ・白身魚とキャベツの炒り煮 ・ポテトサラダ ・清汁	・全粥 ・鶏肉と玉ねぎの炒り煮 ・大根と人参の煮物 ・清汁	・野菜の 煮込みうどん ・じゃがいもの煮物
10時のおやつ	・豆乳粥	・オレンジ	・ふかし芋	・スティック人参	・スティックきゅうり	・離乳食用お菓子
3時のおやつ	・ふかし芋	・かぼちゃのおやき	・粉ふき芋	・ほうれん草のおやき	・しらすがゆ	・りんご、離乳食用お菓子
	30	31				
中期	・全粥 ・豆腐と玉ねぎの炒り煮 ・さつまいもの煮物 ・清汁	・全粥 ・鶏肉と大根の煮物 ・白和え ・清汁				
後期	・全粥 ・豆腐と玉ねぎの炒り煮 ・さつまいもの煮物 ・清汁	・全粥 ・鶏肉と大根の煮物 ・白和え ・清汁				
10時のおやつ	・白粥	・オレンジ				
3時のおやつ	・スイートポテト	・粉ふき芋				

5月献立表

令和4年4月1日発行

別府つくし保育園

日 曜	行事予定	メニュー		総カロリー (kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える
2 月		麦ごはん 厚揚げと豆腐の味噌煮 もやしときゅうりの和え物 玉葱と麩の清汁	①牛乳 (ア)豆乳 ②豆乳粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 オレンジ、オレンジゼリー	未：528 以：602	牛乳 鶏肉 厚揚げ いりこ 味噌 粉かつお スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 油 砂糖 ジャがいも 麩	人参 ごんにゃく ごぼう さやいんげん もやし きゅうり 菜ねぎ 玉葱 オレンジ
3 火	 憲法記念の日 						
4 水	 みどりの日 						
5 木	 こどもの日 						
6 金		麦ごはん 肉にら炒め ブロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 ゆかり粥 ②スキムミルク(ア)豆乳 柏餅、こいのぼりゼリー	未：517 以：527	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 納豆 のり佃煮 スキムミルク (ア)豆乳 いりこ	米 麦 砂糖 油	もやし ニラ 人参 にんにく 生姜 白菜 りんご
7 土		麦ごはん 豚肉と大根の煮物 きゅうりの中華漬け わかめの味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ②スキムミルク(ア)豆乳 スキム、あからりんどう	未：636 以：697	チーズ 牛乳 豚肉 いりこ わかめ 味噌 スキムミルク	米 麦 油 砂糖 かりんとう	大根 人参 さやいんげん きゅうり 玉葱 菜ねぎ キウイフルーツ
9 月		麦ごはん 高野豆腐とじゃがいもの煮物 油揚げときゅうりのごま酢和え 玉葱の味噌汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 しらすがゆ ③スキムミルク ☆米粉どろ	未：503 以：615	しらす 豚ひき肉 高野豆腐 油揚げ 粉かつお 納豆 のり佃煮 いりこ 味噌 ウインナー スキムミルク	米 麦 ジャがいも 砂糖 米粉 片栗粉	人参 椎茸 きゅうり 玉葱 大根 菜ねぎ
10 火	身体指導	麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきの和風サラダ 具だくさん味噌汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆フルーツみっ豆	未：435 以：512	牛乳 鮭 ひじき 豆乳 油揚げ 納豆 のり佃煮 甘納豆 スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 砂糖 ごま 油 さつまいも	オレンジ きゅうり 人参 玉葱 大根 えのき パナナ りんご バイン みかん
11 水	運動遊び教室	肉うどん 塩昆布炒め バイン	①牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク ☆しらすと大豆のかき揚げ	未：553 以：607	牛乳 牛肉 粉かつお 昆布 しらす 大豆 スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 砂糖 ごま 薄力粉 うどん	きゅうり 人参 ビーマン バイン キャベツ
12 木		麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 三色野菜の中華漬け わかめスープ 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆きな粉クッキー	未：523 以：553	牛乳 豚肉 厚揚げ 納豆 のり佃煮 わかめ 鶏ガラ スキムミルク (ア)豆乳 いりこ きな粉	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	キャベツ 人参 ビーマン 大根 きゅうり 玉葱 えのき 菜ねぎ
13 金	小練習会	ロールパン 鶏のマリネ焼き 野菜のソーラ コンソメスープ	①牛乳 (ア)豆乳 粉ふき手 ③麦茶 ☆鮭わかめおにぎり	未：499 以：516	牛乳 鶏肉 鮭 わかめ	米 麦 ロールパン ジャがいも 油 砂糖	玉葱 生姜 ブロッコリー とうもろこし 玉葱 キャベツ セロリ 人参 パセリ たくあん
14 土		麦ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③スキムミルク(ア)豆乳 バナナ ビスケット 	未：645 以：694	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 粉末いりこ 味噌	米 麦 油 砂糖 ビスケット	里芋 人参 さやいんげん ほうれん草 玉葱 菜ねぎ バナナ
16 月		麦ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜のごま和え 野菜の味噌汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 にんじん粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 りんご、りんごゼリー	未：463 以：467	牛乳 豚肉 油揚げ 粉かつお 納豆 のり佃煮 味噌 いりこ スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 さつまいも 砂糖 油	人参 玉葱 もやし ぶなしめじ かぼちゃ 大根 りんご
17 火	誕生会	 おたのしみメニュー 		未：560 以：593	牛乳 豆乳 白身魚 鶏ガラ	米 麦 砂糖 ジャがいも 油 ごま	しょうが にんにく キャベツ 人参 アスパラ 玉葱 大根 とうもろこし パセリ
18 水	運動遊び教室	麦ごはん ポークカレー きゅうりと大根のマリネ みかん	①牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆お好み焼き	未：650 以：707	牛乳 しらす 厚揚げ 納豆 きな粉 スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 油 ごま 砂糖 片栗粉	玉葱 菜ねぎ ほうれん草 人参 もやし とうもろこし チンゲン菜
19 木		麦ごはん 鶏のごま焼き ごまマヨサラダ 豆腐と玉ねぎの清汁	①牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③麦茶 ☆甘芋肉のおにぎり	未：486 以：518	牛乳 白身魚 いりこ 味噌 スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 油 砂糖 ごま ジャがいも	バナナ もやし きゅうり 人参 大根 里芋 菜ねぎ
20 金	パンクッキング	麦ごはん 鶏肉と大根の味噌煮 ほうれん草としらすのごま和え 大根の味噌汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(ア)豆乳 手作りパン 	未：486 以：518	牛乳 豚肉 シーチキン 粉かつお いりこ 味噌 甘納豆 スキムミルク (ア)豆乳	米 麦 さつまいも 砂糖 油 米粉 はるさめ	玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 キャベツ 菜ねぎ
21 土		麦ごはん 鶏肉と大根の味噌煮 もやしのごま和え さつまいもの味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③スキムミルク(ア)豆乳 オレンジ、クラッカー	未：398 以：492	牛乳 白身魚 納豆 のり佃煮 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 薄力粉 さつまいも 油 砂糖	大根 キャベツ 人参 とうもろこし 玉葱 ブロッコリー
23 月		麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 豆乳粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 さつまいもとりんごの甘煮	未：398 以：492	牛乳 白身魚 納豆 のり佃煮 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 薄力粉 さつまいも 油 砂糖	大根 キャベツ 人参 とうもろこし 玉葱 ブロッコリー
24 火	避難訓練	麦ごはん 鶏の煮つけ さんぴら じゃがいもの味噌汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆南瓜プリン	未：606 以：697	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ いりこ 味噌 スキムミルク(ア)豆乳 油揚げ	米 麦 油 砂糖 薄力粉	きゅうり カリフラワー 白桃 ブロッコリー 玉葱 人参
25 水	運動遊び教室	麦ごはん 肉豆腐 かむかむ海藻サラダ 根菜の味噌汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 さつまいもスティック ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ポテトチップス 	未：482 以：528	牛乳 いりこ 牛肉 納豆 味噌 スキムミルク 豆腐 豆乳 しらす	米 麦 油 砂糖 ジャがいも	しらたき ほうれん草 人参 玉葱 ねぎ もやし
26 木	中練習会	スパゲティナポリタン ポテトサラダ バイン コンソメスープ	①牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク(ア)豆乳 ほうれん草ケーキ	未：435 以：512	チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 いりこ スキムミルク (ア)スキムミルク 豆乳 ひじき	米 麦 油 ごま 砂糖 ビスケット	人参 玉葱 ほうれん草 菜ねぎ りんご
27 金		ロールパン クンドリーチキン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	①牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③麦茶 ☆ごましらすおにぎり	未：435 以：512	チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 いりこ スキムミルク (ア)スキムミルク 豆乳 ひじき	米 麦 油 ごま 砂糖 ビスケット	人参 玉葱 ほうれん草 菜ねぎ りんご
28 土		麦ごはん 厚揚げの味噌煮 きゅうりのゆかり和え わかめの清汁	①牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆りんご、ビスケット 	未：435 以：512	チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 いりこ スキムミルク (ア)スキムミルク 豆乳 ひじき	米 麦 油 ごま 砂糖 ビスケット	人参 玉葱 ほうれん草 菜ねぎ りんご
30 月		麦ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁	①牛乳 (ア)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆スイートポテト	未：435 以：512	チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 いりこ スキムミルク (ア)スキムミルク 豆乳 ひじき	米 麦 油 ごま 砂糖 ビスケット	人参 玉葱 ほうれん草 菜ねぎ りんご
31 火		麦ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草とツナの和え物 みそけんちん汁 納豆	①牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(ア)豆乳 ポテトドーナツ	未：581 以：491	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ いりこ 豆乳 こんぶ わかめ 味噌 スキムミルク (ア)豆乳 納豆 のり佃煮	米 麦 砂糖 油 薄力粉 ごま	大根 人参 いんげん れんこん たけのこ えのき 南瓜 ほうれん草

- ・ 印の日は、カルシウム強化のために「食べるいりこ」をつけています。
- ・手作りおやつの日には、☆印をつけています。
- ・都合により、使用する食材やメニューが変更になることがありますので予めご了承ください。
- ・(ア)はアレルギー対応の食材になります。