

2022年11月

初期食予定献立表

えがお三橋保育園

1 (火) 15 (火)	昼食	つぶし粥 米 野菜のつぶし煮 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、はくさい かつお・昆布だし汁	10 (木)	昼食	つぶし粥 米 野菜のつぶし煮 はくさい、にんじん、ほうれんそう、だいこん かつおだし汁
2 (水) 16 (水)	昼食	つぶし粥 米 豆腐と野菜のつぶし煮 だいこん、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん かぶ、かつお・昆布だし汁	11 (金) 25 (金)	昼食	煮込みすりつぶしうどん 干しうどん、だいこん、にんじん かつお・昆布だし汁 りんご りんご
4 (金) 18 (金)	昼食	すりつぶしにんじん粥 米、にんじん、かつおだし汁 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう じゃがいも、かつお・昆布だし汁	12 (土) 26 (土)	昼食	つぶし粥 米 野菜のつぶし煮 ほうれんそう、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、かつおだし汁
5 (土) 19 (土)	昼食	煮込みくたくたうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁 フルーツ みかん缶	14 (月) 28 (月)	昼食	つぶし粥 米 野菜のつぶし煮 かぶ、こまつな、にんじん、じゃがいも かつお・昆布だし汁
7 (月) 21 (月)	昼食	つぶし粥 米 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、たまねぎ、キャベツ、にんじん かつお・昆布だし汁	17 (木)	昼食	つぶし粥 米 たらと野菜のつぶし煮 たら、キャベツ、にんじん、さつまいも かつおだし汁
8 (火) 22 (火)	昼食	つぶし粥 米 豆腐と野菜のつぶし煮 たまねぎ、木綿豆腐、にんじん さつまいも、かつおだし汁	24 (木)	昼食	さつますりつぶし粥 米、さつまいも 野菜のすりつぶし煮 こまつな、キャベツ、にんじん かつお・昆布だし汁
9 (水) 30 (水)	昼食	つぶし粥 米 野菜のつぶし煮 キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん かつおだし汁 オレンジ オレンジ	29 (火)	昼食	すりつぶし粥 米 豆腐と野菜のすりつぶし 木綿豆腐、キャベツ、にんじん、かつおだし汁

日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)
10日(木)	午前 せんべい 牛乳		
	昼食 軟飯 豚肉と白菜のスープ 豚肉(肩ロース)、酒、はくさい、にら、洋風だしの素、食塩 さけの香りみそ焼き さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油 ほうれん草のナムル(人参) ほうれん草、もやし、にんじん、油揚げ、ごま油、食塩、ごま	午前食 全粥 白菜のスープ はくさい、にんじん、かつおだし汁、食塩 さけと野菜の味噌煮 さけ、ほうれん草、もやし、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉	7分粥 白菜のスープ はくさい、にんじん、かつおだし汁、食塩 さけと野菜の味噌煮 さけ、ほうれん草、もやし、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉
	午後 豆腐ガトーショコラ 木綿豆腐、砂糖、食塩、豆乳、油、米粉、片栗粉 ペーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、粉糖 牛乳	午後食 全粥(ツナ) 米、ツナ水煮缶 スープ だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥(ツナ) 米、ツナ水煮缶 スープ だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉
11日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶 どん汁うどん		
	昼食 干しうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さいとも ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん ブロッコリーの三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩 りんご	午前食 煮込みうどん 干しうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さいとも かつお・昆布だし汁、米みそ ブロッコリーの三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩 りんご	煮込みうどん 干しうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さいとも かつお・昆布だし汁、米みそ ブロッコリーの三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩 りんご
25日(金)	午後 りんご こんぶおにぎり 米、こんぶ佃煮 牛乳	午後食 全粥 みそ汁 じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、だいこん、かつおだし汁、片栗粉	7分粥 みそ汁 じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、だいこん、かつおだし汁、片栗粉
12日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶		
	昼食 あさりのスパゲティ スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター ケチャップ、食塩、白こしょう オレンジ	午前食 スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、バター ケチャップ、食塩 オレンジ	スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、バター ケチャップ、食塩 オレンジ
26日(土)	午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶	午後食 雑炊 米、ほうれん草、にんじん、かつおだし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 お茶・麦茶	雑炊 米、ほうれん草、にんじん、かつおだし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 お茶・麦茶
14日(月)	午前 クラッカー 牛乳		
	昼食 軟飯 みそ汁(かぶ・わかめ) かぶ、えのきたけ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜のごま焼き 豚肉(肩ロース)、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ ねぎ、油、ごま 小松菜とコーンの和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖	午前食 全粥 みそ汁(かぶ・わかめ) かぶ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、こまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(かぶ・わかめ) かぶ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、こまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ しょうゆ、砂糖
28日(月)	午後 五平餅 米、もち米、米みそ、砂糖、みりん 牛乳	午後食 全粥(さけ) 米、さけ水煮缶詰 スープ たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 肉じゃが 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ	7分粥(さけ) 米、さけ水煮缶詰 スープ たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 肉じゃが 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ
17日(木)	午前 せんべい 牛乳		
	昼食 軟飯 みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、鶏ひき肉 かつお・昆布だし汁、米みそ かじきの香り焼き かじき、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、食塩 片栗粉、油 ひじきとさつま芋の煮物(人参) ひじき、さつまいも、にんじん、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん ココアホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ビュアココア) 牛乳	午前食 全粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、米みそ たらとひじきの煮物 たら、ひじき、にんじん、さつまいも、しょうゆ、砂糖 しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁 米みそ たらとひじきの煮物 たら、ひじき、にんじん、さつまいも、しょうゆ、砂糖 しょうゆ、片栗粉
	午後 ココアホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ビュアココア) 牛乳	午後食 全粥(みそ味) 米、さけ、ほうれん草、かつおだし汁、米みそ 木の葉がテト 鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油	7分粥(みそ味) 米、さけ、ほうれん草、かつおだし汁、米みそ 木の葉がテト 鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油
24日(木)	午前 せんべい 牛乳		
	昼食 さつま芋御飯 米、さつまいも、酒、食塩 みそ汁(こまつな・あげ) こまつな、もやし、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏のから揚げ 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん 砂糖、食塩、片栗粉、油 れんこんの煮物 れんこん、にんじん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、いんげん	午前食 さつま粥 米、さつまいも みそ汁(こまつな) こまつな、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉(皮付き)、にんじん、キャベツ、しょうゆ 砂糖、片栗粉	さつま粥 米、さつまいも みそ汁(こまつな) こまつな、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉(皮付き)、にんじん、キャベツ、しょうゆ、砂糖 片栗粉
誕生会	午後 りんごゼリー りんご、砂糖、粉かんでん、りんご濃縮果汁 牛乳	午後食 全粥 みそ汁 キャベツ、かつおだし汁、食塩 豆腐と野菜の味噌煮 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁	7分粥 みそ汁 キャベツ、かつおだし汁、食塩 豆腐と野菜の味噌煮 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁
29日(火)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶		
	昼食 軟飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、中華だしの素、食塩 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ 米みそ、砂糖、酒、片栗粉 はるさめサラダ はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩	午前食 全粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、きゅうり、にんじん、しょうゆ、米みそ 砂糖、片栗粉	7分粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、きゅうり、にんじん、しょうゆ 米みそ、砂糖、片栗粉
	午後 揚げパンきなこスティック 食パン、油、きな粉、砂糖、食塩 牛乳	午後食 食パン スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、チンゲンサイ、たまねぎ、砂糖、米みそ かつおだし汁、片栗粉	パン粥 食パン、育児用ミルク スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、チンゲンサイ、たまねぎ、砂糖、米みそ かつおだし汁、片栗粉

日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)
1日 (火)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶		
	昼食 軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏ささ身の和風あんかけ 鶏ささ身、酒、砂糖、食塩、こしょう、片栗粉、油、たまねぎ にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉	午前食 全粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏ささ身と野菜の煮物 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、はくさい、かつお・昆布だし汁 砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏ささ身と野菜の煮物 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、はくさい かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉
15日 (火)	午後 カップチーズケーキ ほうれんそう、チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳 牛乳	午後食 雑炊 ほうれんそう、チーズ、米、無塩バター、かつおだし汁 じゃがいもの煮物 じゃがいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ	雑炊 ほうれんそう、チーズ、米、無塩バター、かつおだし汁 じゃがいもの煮物 じゃがいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ
	午前 ブルーベリー 牛乳		
2日 (水)	午前 軟飯 みそ汁(切干しだいこん・さいとも) 切干しだいこん、さいとも、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ 厚揚げと豚肉の煮物 生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん かぶの梅あえ(きゅうり) かぶ、きゅうり、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節	午前食 全粥 みそ汁(だいこん・さいとも) だいこん、さいとも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豆腐と鶏肉の煮物 木綿豆腐、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(だいこん・さいとも) だいこん、さいとも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ 豆腐と鶏肉の煮物 木綿豆腐、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖
	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 全粥 スープ だいこん、にんじん、かつおだし汁、食塩 野菜のチーズ焼き じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、食塩、とろけるチーズ	7分粥 スープ だいこん、にんじん、かつおだし汁、食塩 野菜のチーズ焼き じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、食塩、とろけるチーズ
4日 (金)	午前 チーズ お茶・麦茶 にんじんごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉のしょうが焼き 豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油 はるさめともやしのソテー はるさめ、もやし、にんじん、にら、ごま油、しょうゆ、食塩	午前食 にんじん粥 米、にんじん、かつおだし汁 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん、かつおだし汁 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ 砂糖、片栗粉
	午後 フライドポテト フライドポテト、食塩 牛乳	午後食 全粥 みそ汁 キャベツ、かつおだし汁、米みそ 豚肉と野菜のミルク煮 豚肉(もも)、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク	7分粥 みそ汁 キャベツ、かつおだし汁、米みそ 豚肉と野菜のミルク煮 豚肉(もも)、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク
5日 (土)	午前 せんべい お茶・麦茶 あんかけうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶	午前食 煮込みうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ フルーツ みかん缶	煮込みうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ フルーツ みかん缶
	午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶	午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶
7日 (月)	午前 クラッカー 牛乳		
	昼食 軟飯 豆腐みそ汁(さいとも・ねぎ) 木綿豆腐、さいとも、油揚げ、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ つくね(焼き) 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、油 砂糖、しょうゆ	午前食 全粥 豆腐みそ汁(さいとも) 木綿豆腐、さいとも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、チンゲンサイ、キャベツ にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 豆腐みそ汁(さいとも) 木綿豆腐、さいとも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、チンゲンサイ キャベツ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、片栗粉
21日 (月)	午後 トマトのイタリアンソテー マカロニ、トマト、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩 粉チーズ、パセリ粉 牛乳	午後食 しらす粥 米、しらす干し マカロニスープ マカロニ、トマト、たまねぎ、ケチャップ、食塩、粉チーズ 豆腐ステーキ野菜あん 木綿豆腐、かつおだし汁、チンゲンサイ、たまねぎ しょうゆ、砂糖、片栗粉	しらす粥 米、しらす干し マカロニスープ マカロニ、トマト、たまねぎ、ケチャップ、食塩、粉チーズ 豆腐ステーキ野菜あん 木綿豆腐、かつおだし汁、チンゲンサイ、たまねぎ しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午前 ヨーグルト お茶・麦茶		
8日 (火)	午前 軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 豆腐の五目焼き 木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ しょうが、酒、食塩、片栗粉 大根とあげの煮物 だいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 砂糖、食塩、いんげん	午前食 全粥 みそ汁(たまねぎ・にんじん) たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、米みそ 豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき だいこん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(たまねぎ・にんじん) たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、米みそ 豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき だいこん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後 小豆蒸し(米粉) 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	午後食 洋風粥 米、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、育児用ミルク スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩	洋風粥 米、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、育児用ミルク スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩
9日 (水)	午前 ブルーベリー 牛乳		
	昼食 ハヤシライス・牛肉 米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム 油、ハヤシルウ、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、食塩 白こしょう オレンジ	午前食 トマト煮 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 オレンジ	7分粥 トマト煮 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 オレンジ
30日 (水)	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 全粥 すまし汁 かぶ、かつおだし汁、しょうゆ 鮎と野菜の味噌煮 鮎、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁	7分粥 すまし汁 かぶ、かつおだし汁、しょうゆ 鮎と野菜の味噌煮 鮎、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁