



1月 離乳食 9~11ヶ月頃(後期)

平成29年度 西奈良ルーテル保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
			乳児		赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	土	かぼちゃぼーる	5倍粥又軟飯 ささみと野菜の煮物 味噌汁	ベビーせんべい	ささみ 味噌	玉ねぎ 人参	米・上白糖 じゃが芋
3	月	ハイハイ	5倍粥又軟飯 ささみの柔らか煮 きゅうりの和え物 スープ	たべっこベビー	ささみ	きゅうり 玉ねぎ・人参	米・上白糖
4	火	バナナ	5倍粥又軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 オレンジ	ハイハイ	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー オレンジ バナナ	米 じゃが芋
5	水	とうもろこし ぼーる	5倍粥又軟飯 カレーの煮付け キャベツ和え物 すまし汁	さつま芋マッシュ	カレー	大根 キャベツ 人参	米 上白糖 さつま芋
6	木	ほうれん草 & かぼちゃりんぐ	5倍粥又軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりの和え物 スープ	みそ粥	高野豆腐 味噌	玉ねぎ きゅうり・人参	上白糖 じゃが芋 米
7	金	ベビーせんべ い	5倍粥又軟飯 白身魚の煮付け 人参煮物 味噌汁	たべっこベビー	カレー 味噌	人参 小松菜	米 上白糖
8	土	にんじん & かぼちゃりんぐ	煮込みうどん かぼちゃの煮物 バナナ	マンナビスケット	ささみ	かぼちゃ バナナ ほうれん草	うどん 上白糖
10	月	トマト & にんじんりんぐ	5倍粥又軟飯 白身魚と野菜の煮物 白菜の和え物 味噌汁	ハイハイ	カレー 豆腐 味噌	玉ねぎ 白菜 人参	米・上白糖
11	火	さつまいも ぼーる	5倍粥又軟飯 ささみと野菜の煮物 ブロッコリーの和え物 スープ	みそ粥	ささみ 味噌	キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー 人参	米
12	水	にんじん & かぼちゃりんぐ	5倍粥又軟飯 白身魚の煮付け キャベツの和え物 にゅうめん汁	ベビーせんべい	カレー	人参 キャベツ 玉ねぎ	米 上白糖
13	木	ハイハイ	5倍粥又軟飯 野菜のそぼろ煮 高野豆腐の煮物 スープ	たべっこベビー	鶏ミンチ 高野豆腐	人参・玉ねぎ 大根	米・上白糖
14	金	ほうれん草 & かぼちゃりんぐ	5倍粥又軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツの和え物 オレンジ	さつま芋マッシュ	ささみ	玉ねぎ・人参 キャベツ・オレンジ	米 さつま芋
15	土	かぼちゃぼーる	5倍粥又軟飯 白身魚と野菜の煮物 味噌汁 りんご	ハイハイ	カレー 味噌	玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご	米

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
			乳児		赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
17	月	とうもろこし ぼーる	5倍粥又軟飯 豆腐と野菜の煮物 きゅうりの和え物 スープ	マンナビスケット	豆腐	玉ねぎ きゅうり 人参	米
18	火	ベビーせんべい	5倍粥又軟飯 白身魚の煮付け 人参煮物 味噌汁	バナナヨーグルト	カレー 味噌 ヨーグルト	人参 バナナ	米・上白糖 じゃが芋
19	水	にんじん& かぼちゃりんぐ	煮込みうどん 人参煮物 りんご	ハイハイ	ささみ	人参 りんご	うどん・上白糖
20	木	オレンジ	5倍粥又軟飯 豆腐と野菜の煮物 キャベツの和え物 味噌汁	たべっこベビー	豆腐 味噌	白菜・玉ねぎ きゅうり・人参 キャベツ オレンジ	米 おつゆ麩 上白糖
21	金	とうもろこし ぼーる	5倍粥又軟飯 ささみの柔らか煮 玉ねぎとピーマンの和え物 スープ	マンナビスケット	ささみ	玉ねぎ・ピーマン 人参 大根	米 上白糖
22	土	ハイハイ	煮込みそうめん 小松菜の和え物 オレンジ	ベビーせんべい	鶏ミンチ	キャベツ・玉ねぎ 人参・小松菜 オレンジ	そうめん 上白糖
24	月	かぼちゃぼーる	5倍粥又軟飯 白身魚と野菜の煮物 人参煮物 味噌汁	たべっこベビー	カレー 味噌	玉ねぎ 白菜・人参	米・上白糖
25	火	オレンジ	5倍粥又軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 スープ	ベビーせんべい	鶏ミンチ	玉ねぎ ブロッコリー オレンジ 人参・ピーマン	米・じゃが芋 上白糖
26	水	ハイハイ	5倍粥又軟飯 白身魚と野菜の煮物 きゅうりの和え物 味噌汁	マンナビスケット	カレー 豆腐・味噌	人参 きゅうり 大根	米 上白糖
27	木	とうもろこし ぼーる	煮込みそうめん かぼちゃサラダ りんご	バナナ	ささみ	玉ねぎ かぼちゃ りんご・バナナ 人参・きゅうり・ピーマン	そうめん 上白糖
28	金	ほうれん草& かぼちゃりんぐ	5倍粥又軟飯 白身魚の煮付け 人参煮物 すまし汁	ハイハイ	カレー	人参 えのき 白菜	米 上白糖

☆旬の野菜《春キャベツ》☆

3月頃から出回る春系と呼ばれる春キャベツは、葉の巻きがゆるく、内部まで黄緑色で葉質がやわらかく、みずみずしく生食に向いている。

周年で、店頭にならぶ、キャベツのおいしい時期には、

1～3月 冬キャベツ

3～5月 春キャベツ

7～8月 夏キャベツ

がある。

ビタミンC、カルシウム、カロテンなど多く含みます。



ご入園おめでとうございます。

安心安全で子供達が楽しめる給食、おやつ作りを心がけてまいりますので

宜しくお願い致します。

