



# 令和2年10月分献立表

(離乳食：1日3回食) (12から18か月頃)



大府市公私立保育園  
令和2年8月27日現在

| 日<br>曜  | 献立名                                               | 使用材料名                                |                        |                                      |                            | 午前のおやつ             | 午後のおやつ           | 午後のおやつ材料名                            |
|---------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|----------------------------|--------------------|------------------|--------------------------------------|
|         |                                                   | 黄色の食品<br>熱や力となるもの                    | 赤色の食品<br>血や肉や骨になるもの    | 緑色の食品<br>体の調子をよくなるもの                 | 調味料・その他                    |                    |                  |                                      |
| 1<br>木  | クロロール<br>若鶏の照り焼き<br>マカロニサラダ<br>野菜スープ              | クロロール、マカロニ(グルテンフリー)、ノンエッグマヨネーズドレッシング | 若鶏、ロースハム               | キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、パセリ                 | 醤油、みりん、コンソメスープの素、塩、酒       | 牛乳<br>バナナ          | 牛乳<br>和菓子        | (うさぎまんじゅう)                           |
| 2<br>金  | 軟飯<br>さけの塩焼き<br>キャベツとハムの炒め物<br>豆腐となすの味噌汁          | 米、サラダ油                               | さけ、豆腐、ロースハム、味噌、わかめ     | キャベツ、人参、なす、ねぎ                        | 削り節、だし昆布、塩、中華スープの素、酒       | 牛乳<br>オレンジ         | 牛乳<br>菓子         | (ほろほろ焼き)                             |
| 3<br>土  | いなり寿司<br>フルーツゼリー(もも)                              | いなり寿司                                |                        | フルーツゼリー(もも)                          |                            | ヨーグルト              |                  |                                      |
| 5<br>月  | 軟飯<br>大豆の五目煮<br>大根とわかめの味噌汁                        | 米、砂糖、サラダ油                            | 大豆、豚挽、味噌、油揚げ、ひじき、わかめ   | 大根、人参、ねぎ                             | 削り節、だし昆布、醤油                | 牛乳<br>りんご          | 牛乳<br>菓子         | (ハッピーターン)                            |
| 6<br>火  | 軟飯<br>おでん<br>バナナ                                  | 米、里芋、砂糖、サラダ油                         | 厚揚げ、はんぺん、豚挽、赤味噌        | バナナ、大根、人参、白ごま                        | 醤油、削り節、だし昆布、塩              | 牛乳<br>オレンジ         | 牛乳<br>◆カリカリトースト  | (薄切り食パン、ノンエッグマヨネーズドレッシング、ベーコン)       |
| 7<br>水  | 長崎ちゃんぽん<br>フルーツゼリー(みかん)                           | 中華そば、サラダ油                            | 豚平                     | フルーツゼリー(みかん)、キャベツ、人参、もやし、ほうれん草       | 醤油、中華スープの素、塩、酒             | 牛乳<br>バナナ          | 牛乳<br>◆アップルケーキ   | (米粉パウダー、砂糖、サラダ油、豆乳、りんご)              |
| 8<br>木  | 軟飯<br>豆腐の小判揚げ<br>ごまだれサラダ<br>野菜ジュース(紫の野菜)          | 米、砂糖、片栗粉、サラダ油                        | 豆腐、鶏挽、卵、ツナ、ひじき         | 野菜ジュース(紫の野菜)、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、白ごま | 醤油、酢、塩                     | 牛乳<br>菓子(おこさませんべい) | 牛乳<br>菓子         | (カリボテミニ)                             |
| 9<br>金  | 軟飯<br>さばの味噌煮<br>ごま和え<br>わかめと人参のすまし汁               | 米、砂糖、片栗粉                             | さば、白甘みそ、赤味噌、わかめ        | 人参、もやし、きゅうり、ねぎ、白ごま                   | 醤油、削り節、だし昆布、みりん、塩、酒        | 牛乳<br>オレンジ         | 牛乳<br>菓子         | (あけびの実クッキー)(プレーン)                    |
| 10<br>土 | おにぎり(鮭・鮭)<br>やさいゼリー                               | おにぎり(鮭・鮭)                            |                        | やさいゼリー                               |                            | ヨーグルト              |                  |                                      |
| 12<br>月 | 軟飯<br>三色青椒肉絲<br>中華わかめスープ                          | 米、サラダ油、ごま油、砂糖、片栗粉                    | 豚平、わかめ                 | 赤ピーマン、人参、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、えのきたけ         | 醤油、中華スープの素、塩、酒             | 牛乳<br>りんご          | 牛乳<br>菓子         | (ミニえびまるせん)                           |
| 13<br>火 | 軟飯<br>肉じゃが<br>豆腐と切干大根の味噌汁                         | 米、じゃが芋、サラダ油、砂糖                       | 豆腐、豚平、味噌、わかめ           | 玉ねぎ、人参、切干大根                          | 削り節、醤油、だし昆布、塩              | 牛乳<br>オレンジ         | 牛乳<br>◆コーンマヨトースト | (薄切り食パン、ノンエッグマヨネーズドレッシング、ツナ、コーンホール缶) |
| 14<br>水 | スバゲティミートソース<br>わかめコーンサラダ<br>飲むヨーグルト(いちご)          | スバゲティ、砂糖、サラダ油                        | 飲むヨーグルト(いちご)、豚挽、わかめ    | 玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、コーンホール缶             | トマトケチャップ、酢、ソース、コンソメスープの素、塩 | 牛乳<br>バナナ          | オレンジジュース<br>菓子   | (さくっとあられ)                            |
| 15<br>木 | 軟飯<br>白身魚の煮つけ<br>拌三絲<br>豆腐となすの味噌汁                 | 米、砂糖、春雨、ごま油、サラダ油                     | ホキ、豆腐、ロースハム、味噌、わかめ     | なす、きゅうり、人参、ねぎ                        | 醤油、削り節、だし汁、だし昆布、酢、酒        | 牛乳<br>りんご          | 牛乳<br>菓子         | (古代米せんべい)                            |
| 16<br>金 | 薄切り食パン<br>ミネストローネスープ<br>野菜サラダ                     | 薄切り食パン、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング         | ウインナー                  | キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、パセリ                 | コンソメスープの素、塩                | 牛乳<br>オレンジ         | 牛乳<br>菓子         | (味しらべ)                               |
| 17<br>土 | いなり寿司<br>フルーツゼリー(もも)                              | いなり寿司                                |                        | フルーツゼリー(もも)                          |                            | ヨーグルト              |                  |                                      |
| 19<br>月 | 軟飯<br>厚揚げとキャベツの味噌炒め<br>わかめとえのきのすまし汁               | 米、サラダ油、砂糖、ごま油                        | 豚平、厚揚げ、味噌、わかめ          | キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ、えのきたけ                | 醤油、削り節、だし昆布、塩              | 牛乳<br>りんご          | 牛乳<br>菓子         | (ほしたべよ)                              |
| 20<br>火 | 軟飯<br>はんぺんとひじきの煮物<br>玉ねぎの味噌汁                      | 米、砂糖、サラダ油                            | 若鶏、はんぺん、味噌、油揚げ、ひじき、わかめ | 人参、玉ねぎ、ねぎ、白ごま                        | 醤油、削り節、だし昆布                | 牛乳<br>オレンジ         | 牛乳<br>◆揚げパン      | (バターロール、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)               |
| 21<br>水 | 焼きそば<br>中華わかめスープ<br>ヨーグルト                         | 焼きそば、サラダ油、ごま油                        | ヨーグルト、豚平、わかめ           | キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、えのきたけ            | ソース、中華スープの素、花かつお、塩         | 牛乳<br>バナナ          | 牛乳<br>◆焼き芋       | (さつま芋)                               |
| 22<br>木 | ミルクロール<br>じゃがとろ卵焼き<br>トマト<br>野菜スープ                | ミルクロール、じゃが芋、サラダ油                     | 卵、豚挽、ウインナー、とけるチーズ      | トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ                  | トマトケチャップ、コンソメスープの素、醤油、塩    | 牛乳<br>オレンジ         | 牛乳<br>菓子         | (ぼたぼた焼き)                             |
| 23<br>金 | 軟飯<br>さけの味噌焼き<br>酢和え<br>豆腐と人参のすまし汁                | 米、砂糖、春雨、ごま油、サラダ油                     | さけ、豆腐、ロースハム、味噌、わかめ     | きゅうり、人参、もやし、ねぎ、白ごま                   | 酢、削り節、醤油、だし昆布、みりん、塩、酒      | 牛乳<br>りんご          | 牛乳<br>菓子         | (あけびの実パウンドケーキ)(プレーン)                 |
| 24<br>土 | おにぎり(鮭・鮭)<br>やさいゼリー                               | おにぎり(鮭・鮭)                            |                        | やさいゼリー                               |                            | ヨーグルト              |                  |                                      |
| 26<br>月 | 軟飯<br>栄養すいとん<br>みかん                               | 米、白玉粉、小麦粉、サラダ油                       | 若鶏、油揚げ                 | みかん、白菜、人参、ほうれん草                      | 薄口醤油、削り節、みりん、だし昆布、塩        | 牛乳<br>ふんわりソフトせん    | 牛乳<br>菓子         | (アスパラガスビスケット)                        |
| 27<br>火 | ロールパン<br>米粉のパンフキンシチュー<br>キャベツとツナの和え物              | ロールパン、砂糖、サラダ油                        | 若鶏、豆乳、ツナ、わかめ           | 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、キャベツ、コーンクリーム缶、きゅうり、白ごま   | 米粉のクリームシチューウ、酢、塩、コンソメスープの素 | 牛乳<br>バナナ          | 牛乳<br>◆ポテトフライ    | (じゃが芋、サラダ油、塩)                        |
| 28<br>水 | 軟飯<br>豚挽とじゃが芋のスープ<br>ハムとほうれん草のサラダ<br>野菜ジュース(紫の野菜) | 米、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油         | 豚挽、ロースハム               | 野菜ジュース(紫の野菜)、玉ねぎ、ほうれん草、人参            | コンソメスープの素、塩                | 牛乳<br>オレンジ         | 牛乳<br>洋菓子        | (ワッフルプレーン)                           |
| 29<br>木 | 中華飯(軟飯)<br>中華わかめスープ<br>ヨーグルト                      | 米、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油                    | ヨーグルト、豚平、むきえび、わかめ      | 白菜、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、えのきたけ               | 醤油、中華スープの素、塩               | 牛乳<br>りんご          | 牛乳<br>◆ふわふわきなこ   | (焼麩、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)                   |
| 30<br>金 | 軟飯<br>あじのしょうゆ焼き<br>キャベツときゅうりのナムル<br>玉ねぎと油揚げの味噌汁   | 米、片栗粉、サラダ油、ごま油                       | あじ、味噌、油揚げ              | キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり                  | 削り節、醤油、だし昆布、中華スープの素、塩、酒    | 牛乳<br>オレンジ         | 牛乳<br>菓子         | (おこめリング)                             |
| 31<br>土 | いなり寿司<br>フルーツゼリー(もも)                              | いなり寿司                                |                        | フルーツゼリー(もも)                          |                            | ヨーグルト              |                  |                                      |

◆は手作りおやつです。  
※材料の納品状況などにより、献立が変更する場合があります。ご了承ください。りんごは褐変防止のため、塩水に漬ける場合があります。