

中期食



2019年 8月分
ぼけっとランド北赤羽

	月	火	水	木		金	土
昼食	☆☆お願い☆☆			1	2	3	
食材	・献立に使用されている食材で、まだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願い致します。			ごはん・かれない・ほうれん草・キャベツ・にんじん	ごはん・豆腐・鶏ひき肉・キャベツ・梅のり・白菜・にんじん・バナナ	土曜日の献立は、連絡ノートにてお知らせします。	
おやつ	・仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承下さい。						
食材	・離乳食に関しては、月齢・成長に合わせて、昼食の材料より取り分け、提供致します。						
昼食	5	6	7	8	9	10	
食材	わかめがゆ 大根と鶏肉の煮物 にんじん煮 みそ汁	パンがゆ 鶏肉入りマッシュポテト ほうれん草のクリーム煮 豆腐スープ	おかゆ 白身魚のミルク煮 ブロッコリーのおかか煮 みそ汁 梨	おかゆ 鶏肉とにんじん煮 こまつなの煮びたし みそ汁 パナナ	おかゆ 鮭のほぐし煮 さつまいも煮 すまし汁	山の日	
食材	ごはん・わかめ・鶏ひき肉・大根・にんじん・かぼちゃ・わかめ	食パン・鶏ひき肉・じゃがいも・ほうれん草・粉ミルク・豆腐・にんじん	ごはん・かれない・ブロッコリー・かつお節・にんじん・玉ねぎ・梨	おかゆ・鶏ひき肉・にんじん・こまつな・豆腐・玉ねぎ・バナナ	ごはん・鮭・さつまいも・キャベツ・にんじん		
おやつ							
食材							
昼食	12	13	14	15	16	17	
食材	振替休日		にんじんがゆ 鮭のミルク煮 白菜の煮びたし すまし汁	おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 キャベツとにんじん煮 みそ汁 パナナ	うどん 鶏肉入りマッシュポテト ほうれん草の煮びたし		
食材	ごはん・豆腐・鶏ひき肉・ブロッコリー・ほくさい・にんじん		ごはん・にんじん・鮭・粉ミルク・ほくさい・こまつな	ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・じゃがいも・バナナ	干しうどん・鶏ひき肉・じゃがいも・ほうれん草		
おやつ							
食材							
昼食	19	20	21	22	23	24	
食材	おかゆ ささみのクリーム煮 かぼちゃ煮 すまし汁	おかかがゆ 鶏肉と大根煮 トマトときゅうりあえ みそ汁	おかゆ 鮭のほぐし煮 ほうれん草のクリーム煮 みそ汁 梨	おかゆ ささみのほぐし煮 青菜の煮びたし みそ汁 パナナ	パンがゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 ブロッコリー煮 スープ	夏祭り	
食材	ごはん・ささみ・粉ミルク・かぼちゃ・にんじん・こまつな	ごはん・かつお節・鶏ひき肉・大根・トマト・きゅうり・じゃがいも	ごはん・鮭・ほうれん草・粉ミルク・にんじん・わかめ・梨	ごはん・ささみ・チンゲン菜・たまねぎ・にんじん・バナナ	食パン・鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・ほくさい・にんじん		
おやつ							
食材							
昼食	26	27	28	29	30	31	
食材	おかゆ 鶏肉と野菜あんかけ こまつなのクリーム煮 みそ汁	おかゆ 白身魚のおろし煮 きゅうりとにんじん煮 みそ汁	おかゆ 肉じゃが風 ほうれん草のトロトロ煮 スープ パナナ	おかゆ ささみのほぐし煮 ブロッコリー煮 みそ汁 梨	おかゆ 白身魚のトマト煮 にんじん煮 すまし汁 パナナ		
食材	ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・こまつな・にんじん・粉ミルク・大根・わかめ	ごはん・かれない・大根・きゅうり・にんじん・じゃがいも	ごはん・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・バナナ	ごはん・ささみ・ブロッコリー・じゃがいも・チンゲン菜・梨	ごはん・かれない・トマト・にんじん・玉ねぎ・わかめ・バナナ		
おやつ							
食材							

後期食

8月のこんだて

2019年 8月分
ぼけっとランド北赤羽

	月	火	水	木	金	土
屋食	☆☆お願い☆☆ ・献立に使用されている食材で、まだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願い致します。 ・仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承下さい。 ・離乳食に関しては、月齢・成長に合わせて、屋食の材料より取り分け、提供致します。			おかゆ 白身魚のほぐし煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁	おかゆ 豆腐とそぼろ煮 キャベツの磯和え みそ汁 パナナ	
食材				ごはん、かだい、ほうれん草、キャベツ、にんじん	ごはん・豆腐・鶏ひき肉・キャベツ・青のり・白飯・にんじん・バナナ	土曜日の献立は、連絡ノートにてお知らせ致します。
おやつ				さつまいものマッシュ	食パン	
食材				さつまいも	食パン	
屋食	わかめがゆ 大根と鶏肉の煮物 にんじん煮 みそ汁	食パン 鶏肉入りマッシュポテト ほうれん草のクリーム煮 豆腐スープ	おかゆ 白身魚のミルク煮 ブロッコリーのおかか煮 みそ汁 梨	おかゆ 鶏肉とにんじん煮 こまつなの煮びたし みそ汁 パナナ	おかゆ 鮭のほぐし煮 さつまいも煮 すまし汁	山の日
食材	ごはん、わかめ、鶏ひき肉・大根・にんじん、かぼちゃ、わかめ	食パン・鶏ひき肉・じゃがいも、ほうれん草・粉ミルク・豆腐・にんじん	ごはん、かだい、ブロッコリー、かつお節、にんじん、玉ねぎ、梨	おかゆ、鶏ひき肉、にんじん、こまつな、豆腐、玉ねぎ、バナナ	ごはん、鮭、さつまいも・キャベツ・にんじん	
おやつ	バナナ	おかかかゆ	野菜うどん	ヨーグルト	米粉のきな粉蒸しパン	
食材	バナナ	ごはん、かつお節	干しうどん・玉ねぎ・にんじん	ヨーグルト	米粉、きな粉	
屋食	振替休日		にんじんがゆ 鮭のミルク煮 ブロッコリー煮 みそ汁	おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 キャベツとにんじん煮 みそ汁 パナナ	うどん 鶏肉入りマッシュポテト ほうれん草の煮びたし	
食材			ごはん、かだい、ブロッコリー、はくさい、こまつな	ごはん、鶏ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、バナナ	干しうどん、鶏ひき肉・じゃがいも、ほうれん草	
おやつ			米粉のほうれん草パンケーキ	きな粉がゆ	鮭がゆ	
食材			米粉、ほうれん草	ごはん、きな粉	ごはん、鮭	
屋食	おかゆ ささみのクリーム煮 かぼちゃ煮 すまし汁	おかかかゆ 鶏肉と大根煮 トマトときゅうりあえ みそ汁	おかゆ 鮭のほぐし煮 ほうれん草のクリーム煮 みそ汁 梨	おかゆ ささみのほぐし煮 青菜の煮びたし みそ汁 パナナ	食パン 鶏肉と玉ねぎ煮 ブロッコリー煮 スープ	夏祭り
食材	ごはん、ささみ、粉ミルク、かぼちゃ、にんじん、こまつな	ごはん、かつお節、鶏ひき肉、大根、トマト、きゅうり、じゃがいも	ごはん、鮭、ほうれん草、粉ミルク、にんじん、わかめ、梨	ごはん、ささみ、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、バナナ	食パン、鶏ひき肉、玉ねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん	
おやつ	ヨーグルト	青のりがゆ	米粉のヨーグルトパンケーキ	米粉のパンケーキ	にんじんがゆ	
食材	ヨーグルト	ごはん、青のり	米粉、ヨーグルト	米粉・豆乳	ごはん、にんじん	
屋食	おかゆ 鶏肉と野菜あんかけ こまつなのクリーム煮 みそ汁	おかゆ 白身魚のおろし煮 きゅうりとにんじん煮 みそ汁	おかゆ 肉じゃが風 ほうれん草のトロトロ煮 スープ パナナ	おかゆ ささみのほぐし煮 ブロッコリー煮 みそ汁 梨	おかゆ 白身魚のトマト煮 にんじん煮 すまし汁 パナナ	
食材	ごはん、鶏ひき肉、玉ねぎ、こまつな、にんじん、粉ミルク、大根、わかめ	ごはん、かだい、大根、きゅうり、にんじん、じゃがいも	ごはん、鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ	ごはん、ささみ、ブロッコリー、じゃがいも、チンゲン菜、梨	ごはん、かだい、トマト、にんじん、玉ねぎ、わかめ、バナナ	
おやつ	おかかかゆ	米粉のココアパンケーキ	ヨーグルト	食パン	バナナきな粉	
食材	ごはん、かつお節	米粉、ココア	ヨーグルト	食パン	バナナ、きな粉	

献立表

日付	献立	材 料 名				おやつ	カロリー
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	ごはん さわらのカレー揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 グレープフルーツ	米、○米粉、○さつまいも、 小麦粉、○油、ごま、○ 砂糖、○粉糖	牛乳、さわら、○豆乳、みそ	グレープフルーツ、ほうれん 草、にんじん、キャベツ、わ かめ	だし汁、しょうゆ、塩、カレー 粉	米粉のさつまい もドーナツ	461kcal
02 金	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツの磯あえ みそ汁 バナナ	米、○食パン、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油 揚げ	バナナ、キャベツ、もやし、 はくさい、○いちごジャム、 ねぎ、にんじん、えのきた け、こまつな、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん	ジャムサンド(型 抜き)	448kcal
05 月	わかめごはん 大根と鶏肉の煮物 ピーマンのツナあえ みそ汁 グレープフルーツ	米、○砂糖、○米粉、○油、 ねりごま、ごま、砂糖、○片 栗粉	牛乳、○豆腐、ツナ缶、鶏 肉、みそ	グレープフルーツ、だいご ん、かぼちゃ、ピーマン、な す、にんじん、ねぎ、さやえ んどう、しいたけ、わかめ、 ○ココア	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	米粉と豆腐のブ ラウニー	489kcal
06 火	食パン ココック もやしのナムル 豆腐スープ オレンジ	じゃがいも、食パン、○米、 パン粉、小麦粉、油、ごま、 ごま油、○もち、○ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、○ 小豆	オレンジ、もやし、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、にら	ソース、しょうゆ、中華だしの 素、塩、こしょう、○塩	もっちりお赤飯	513kcal
07 水	ごはん さばのマヨ焼き ブロッコリーと人参のおかひ和え みそ汁 梨	うどん、米、さつまいも、マ ヨネーズ、○砂糖	牛乳、さば、○油揚げ、み そ、チーズ、かつお節	なし、○たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、○ねぎ、○ にんじん、ごぼう	○だし汁、だし汁、○しょう ゆ、○みりん、しょうゆ、塩、 ○塩	きつねうどん	462kcal
08 木	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め 小松菜のサラダ 豆腐みそ汁 バナナ	米、○砂糖、マヨネーズ、 油、ごま	牛乳、○牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、こまつ な、○みかん、なめこ、もや し、ピーマン、ねぎ、○かん てん、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	みかん入り牛乳 寒天	469kcal
09 金	ごはん さけのちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮 麩のすまし汁 オレンジ	米、さつまいも、○小麦粉、 ○砂糖、砂糖、麩、油	牛乳、さけ、○小豆、みそ、 ○バター	オレンジ、キャベツ、ほうれ ん草、にんじん、えのきたけ 、ねぎ、レモン	だし汁、みりん、しょうゆ、 酒、塩、こしょう	小倉バター蒸し パン	462kcal
13 火	ごはん なすと豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ みそ汁 グレープフルーツ	米、○食パン、○砂糖、油、 砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、み そ、○バター	グレープフルーツ、なす、は くさい、ブロッコリー、ピーマ ン、ねぎ、えのきたけ、にん じん、にんにく、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ	シュガートースト	471kcal
14 水	散らし寿司 白菜の甘酢和え 豆腐すまし汁 オレンジ	米、○ホットケーキミックス、 砂糖	牛乳、さけ、豆腐、○牛乳、 ○バター、油揚げ	オレンジ、はくさい、こまつ な、にんじん、○ほうれん草 、さやえんどう、のり、しい たけ、こんぶ	だし汁、酢、しょうゆ、塩	ほうれん草のス コーン	438kcal
15 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁 バナナ	米、○マカロニ、じゃがい も、マヨネーズ、○砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、○きな 粉、みそ	バナナ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、○塩	マカロニきな粉	481kcal
16 金	カレーうどん ジャーマンポテト ひじきとほうれん草のサラダ すいか	うどん、じゃがいも、○米、片 栗粉、マヨネーズ、油、○ご ま、ごま	牛乳、豚肉、○さけ、油揚 げ、ベーコン	すいか、たまねぎ、ほうれん 草、にんじん、ねぎ、ひじ き、○のり、パセリ	だし汁、だし汁、しょうゆ、み りん、○酒、塩、カレー粉、こ しょう	おにぎり(酢)	439kcal
19 月	ごはん 回鍋肉 かぼちゃの甘煮 すまし汁 グレープフルーツ	米、○ホットケーキミックス、 砂糖、○油	牛乳、豚肉、○牛乳、みそ、 油揚げ	グレープフルーツ、キャベ ツ、かぼちゃ、こまつな、 ピーマン、にんじん、しょう が、○ココア	だし汁、しょうゆ、酒、塩	マーブルケーキ	462kcal
20 火	そぼろ納豆ごはん トマトの和え物 豚汁 すいか	米、○小麦粉、○じゃがい も、○砂糖、砂糖、○ごま 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、納豆、ツナ 缶、○チーズ、豚肉、みそ	すいか、トマト、きゅうり、ね ぎ、だいごん、○にら、にん じん、ごぼう、しょうが	だし汁、○酢、しょうゆ、○ しょうゆ、酢、酒	チーズチヂミ	462kcal
21 水	ごはん さけの塩焼き ほうれん草の白あえ 豆腐みそ汁 梨	米、○ホットケーキミックス、 ねりごま、砂糖、○油	牛乳、豆腐、さけ、○牛乳、 みそ	なし、ほうれん草、○いちご ジャム、にんじん、ねぎ、わ かめ	だし汁、塩、しょうゆ	いちごマフィン	484kcal
22 木	ごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜の中巻和え みそ汁 バナナ	米、○ホットケーキミックス、 油、片栗粉、砂糖、○砂糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、○牛乳、大豆、 ○生クリーム、みそ	バナナ、○もも、チンゲンサ イ、なす、たまねぎ、もやし、 にんじん、ねぎ、しょうが、に んにく	だし汁、しょうゆ、酢、酒	誕生日ケーキ	506kcal
23 金	ロールパン ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー 豆腐スープ オレンジ	ロールパン、○米、片栗粉、 油、○砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳	オレンジ、はくさい、ブロッコ リー、えのきたけ、れんこん、 たまねぎ、コーン、○にんじ ん、○切り下しだいごん	○しょうゆ、洋風だしの素、 ○酒、塩、こしょう	ハリハリ御飯	484kcal
26 月	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢煮 小松菜のごまあえ みそ汁 すいか	米、○スパゲティ、片栗粉、 砂糖、油、○米粉、ごま、○ 油、○砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、○豚ひき肉、 みそ	すいか、こまつな、○たまね ぎ、たまねぎ、だいごん、に んじん、○にんじん、ピーマ ン、ねぎ、コーン、わかめ	だし汁、○ケチャップ、しょう ゆ、○ソース、酢、みりん、○ しょうゆ、塩、○塩	ミートスパゲ ティー	513kcal
27 火	ごはん たらの揚げおろし煮 ポテトサラダ みそ汁 グレープフルーツ	米、じゃがいも、○ホットケー キミックス、○マヨネーズ、マ ヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、たら、○牛乳、みそ	グレープフルーツ、だいご ん、なす、にんじん、きゅう り、○コーン、ねぎ、○たま ねぎ、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、 酒、○パセリ粉、塩	コーンパン	443kcal
28 水	カレーライス ほうれん草のナムル 野菜スープ バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、○バター	バナナ、たまねぎ、ほうれん 草、にんじん、もやし、キャ ベツ、えのきたけ、にんに く、しょうが	カレールー、しょうゆ、塩	クッキー	500kcal
29 木	ごはん チキンチャップ ブロッコリーの三色サラダ みそ汁 梨	米、○食パン、じゃがいも、 ○砂糖、油、○ごま	牛乳、鶏肉、みそ、○バタ ー	なし、ブロッコリー、にんじ ん、チンゲンサイ、コーン、 わかめ	だし汁、ケチャップ、しょう ゆ、酒、酢、塩、こしょう	セサミトースト	461kcal
30 金	ごはん さばのトマト煮 いんげんとささ身のマヨネーズあえ すまし汁 オレンジ	米、○砂糖、○麩、マヨネ ーズ、油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、さば、ささ身、○バタ ー	オレンジ、にんじん、ホー ルトマト、たまねぎ、いんげん、 えのきたけ、ねぎ、にんにく	だし汁、しょうゆ、塩、こしょう	麩のラスク	455kcal

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※献立に使用されてる食材で食べたことのないものはご家庭で試してください。

