

2016年09月



献立



引津保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ
			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	五分米 鶏肉のマーマレード煮 春雨サラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	478.2(412.2) 17.7(13.5) 10.0(11.6) 2.4(1.7)	半つき米、○砂糖、○白玉粉、○団子粉、マヨネーズ、○さつまいも、はるさめ	鶏手羽肉、○あずき(乾)、絹ごし豆腐、麦みそ、鶏もも肉、◎牛乳(低脂肪)	オレンジ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、煮干だし汁、○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、○食塩、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳 バナナ とんがりコーン	冷しぜんざい お茶
02 金	五分米 マーボー豆腐 パンパンジー 梨	439.3(392.7) 16.5(15.3) 17.5(15.1) 2.2(1.9)	半つき米、○油、○干しうどん、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、麦みそ、ごま、○きな粉、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、なし、トマト、もやし、きゅうり、◎パインアップル、にんじん、にら、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳 パインアップル 動物ビスケット	うどんかりんとう お茶
03 土	クリームスパゲティ バナナ お茶	383.9(363.9) 16.8(16.1) 8.0(7.0) 2.3(2.0)	スパゲティ、○コッペパン	牛乳、○脱脂粉乳、ベーコン、ピザ用チーズ、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、◎オレンジ・ネーブル	コンソメ	牛乳 オレンジ 黒糖ポップコーン	ツイストパン スキムミルク
05 月	五分米 なすの味噌炒め キャベツとカニカマの和え物 油揚げのみそ汁 バイナップル	384.4(349.2) 10.9(10.2) 9.1(8.1) 2.0(1.7)	半つき米、○白玉粉、マヨネーズ、砂糖	○つぶしあん(砂糖添加)、かにかまぼこ、豚肉(ばら)、麦みそ、油揚げ、白みそ、赤みそ、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、キャベツ、なす、パインアップル、赤ピーマン、ピーマン、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ、◎なし	しょうゆ、煮干だし汁、本みりん、酒、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳 梨 小魚チップ	梅ヶ枝もち お茶
06 火	麦ご飯 さつま揚げ 五色和え 竹輪の澄まし汁 オレンジ	401.9(383.6) 18.2(17.0) 5.3(5.5) 2.2(1.9)	半つき米、○ホットケーキ粉、砂糖、○砂糖、片栗粉、押麦、油	白身魚すり身、○脱脂粉乳、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、卵、ちくわ、麦みそ、○バター、脱脂粉乳、◎牛乳(低脂肪)	オレンジ、だいこん、○りんご、トマト、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、○干しぶどう、にんじん、ひじき、カットわかめ、しょうが、◎バナナ	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし、昆布だし汁	牛乳 バナナ キャラメルコーン	りんごヨーグルト 蒸しパン スキムミルク
07 水	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物 根菜の味噌汁 りんご	449.4(411.9) 25.1(22.7) 7.9(7.0) 3.3(2.7)	半つき米、○マヨネーズ、砂糖	あかうお、○脱脂粉乳、○卵、麦みそ、○ちくわ、○かつお節、◎牛乳(低脂肪)	りんご、かぼちゃ、○キャベツ、たまねぎ、○もやし、にんじん、ズッキーニ、ごぼう、○あおのり、にんにく、しょうが、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ、○お好みソース、本みりん、煮干だし汁、酒、ほんだし、昆布だし汁	牛乳 オレンジ えび満月	お好み焼き スキムミルク
08 木	小運動会(お弁当の日)	41.3(106.2) 0.1(2.6) 0.1(1.4) 0.0(0.1)	○砂糖	◎牛乳(低脂肪)	○りんご天然果汁、○ぶどう天然果汁、○パインアップル、○かんでん(粉)、◎バナナ		牛乳 バナナ とんがりコーン	キラキラゼリー お茶
09 金	五分米 ささ身のレモン煮 大豆の和風サラダ 麩とえのきの澄まし汁 巨峰	359.6(319.5) 18.8(16.2) 8.7(7.0) 1.7(1.4)	半つき米、○じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、○片栗粉、○小麦粉、焼ふ、○オリーブ油、油	鶏ささ身、だいたず水煮缶詰、スライスチーズ、ハム、○粉チーズ、◎牛乳(低脂肪)	きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ぶどう、にんじん、レモン、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ、◎なし	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、煮干だし汁、しょうゆ、ほんだし、○カレー粉、塩コショウ、○塩コショウ	牛乳 梨 サッポロポテト	カリカリカレーポテト お茶
10 土	冷し中華 バナナ お茶	295.7(297.1) 14.5(14.2) 3.0(3.6) 3.4(2.8)	干し中華めん、砂糖、ごま油	○脱脂粉乳、卵、ハム、すりごま、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、トマト、きゅうり、もやし、しょうが、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢、中濃ソース、中華だしの素、食塩、お好みソース	牛乳 オレンジ クッキー	ビスコ スキムミルク
12 月	ハヤシライス スパゲティサラダ 梨	430.8(406.3) 9.7(10.2) 13.5(11.4) 2.1(1.7)	半つき米、スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ	牛肉(もも)、卵、ハム、牛乳、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、なし、○バナナ、きゅうり、しめじ、○もも缶、○みかん缶、○ぶどう天然果汁、にんじん、○パインアップル、○かんでん(粉)、○レモン果汁、○もも缶(液汁)、○みかん缶(液汁)、◎バナナ	ハヤシウ、○食塩、塩コショウ	牛乳 バナナ 黒糖ポップコーン	フルーツポンチ お茶
13 火	五分米 チキンのBBQソース ほうれん草のカルシウム和え キャベツとカニカマのスープ 巨峰	467.5(432.1) 22.1(20.2) 16.0(13.9) 1.4(1.2)	半つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○卵、○バター、かにかまぼこ、鮭フレーク、○粉チーズ、しらす干し、○黒ごま、ごま ◎牛乳(低脂肪)	ほうれん草、ぶどう、キャベツ、葉ねぎ、◎オレンジ・ネーブル	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、塩コショウ	牛乳 オレンジ 白い風船	黒ごまとチーズ 入りクッキー スキムミルク
14 水	三色丼 キャベツの昆布和え 麩の味噌汁 バナナ	358.7(353.5) 19.7(17.9) 7.2(7.1) 3.5(2.9)	半つき米、焼ふ、砂糖	鶏ひき肉、卵、麦みそ、○ごま、○かつお節、◎牛乳(低脂肪)	○とろろでん、バナナ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、塩こんぶ、葉ねぎ、干しいたけ、○焼きのり、◎りんご	○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、酒、煮干だし汁、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 りんご キャラメルコーン	とろろでん お茶
15 木	五分米 魚の竜田揚げ さつま芋とシーチキンの甘辛煮 玉ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	512.4(440.0) 16.2(14.6) 16.0(13.3) 2.4(2.0)	さつまいも、半つき米、油、○白玉粉、○団子粉、○砂糖、きんぴらこんにやく、片栗粉、砂糖、○片栗粉	あかうお、木綿豆腐、麦みそ、ツナ水煮缶、ごま、◎牛乳(低脂肪)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○かぼちゃ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、◎なし	しょうゆ、○しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし、塩コショウ	牛乳 梨 えび満月	お月見団子 お茶
16 金	五分米 肉じゃが ニラとチーズの納豆和え りんご	442.3(403.7) 19.2(16.9) 9.2(7.3) 1.6(1.4)	じゃがいも、半つき米、○フランスパン、きんぴらこんにやく、○砂糖、砂糖	納豆、○脱脂粉乳、牛肉(もも)、○バター、スライスチーズ、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、りんご、にんじん、にら、いんげん、◎バナナ	しょうゆ、ほんだし	牛乳 バナナ サッポロポテト	ラスク ココア
17土 19月	運動会 敬老の日							
20 火	五分米 野菜たっぷりカレー ポテトサラダ 福神漬 梨	546.3(459.4) 17.7(16.1) 16.3(13.4) 3.4(2.8)	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、○マーガリン	○脱脂粉乳、豚肉(もも)、○牛乳、卵、○卵、ハム、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、なし、きゅうり、なす、かぼちゃ、にんじん、福神漬、ピーマン、◎オレンジ・ネーブル	カレーウ、コンソメ、塩コショウ	牛乳 オレンジ とんがりコーン	紅茶のカップ ケーキ スキムミルク
21 水	五分米 筑前煮 ニラと切干大根のごま酢和え オレンジ	454.3(422.6) 16.5(15.3) 10.3(9.4) 2.3(1.5)	半つき米、じゃがいも、○小麦粉、板こんにやく、砂糖、○砂糖	鶏むね肉(皮付き)、○脱脂粉乳、○生クリーム、○ヨーグルト(無糖)、○バター、○牛乳、○卵、ごま、◎牛乳(低脂肪)	だいこん、オレンジ、にんじん、にら、ごぼう、切り干しだいこん、いんげん、干しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、○食塩	牛乳 バナナ クッキー	チョコレート スコーン スキムミルク
23金	五分米 春巻き 中華きゅうり 若布スープ オレンジ	379.0(348.2) 6.8(7.4) 14.0(12.2) 1.5(1.1)	半つき米、油、○わらび餅粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、○黒砂糖、春巻きの皮、片栗粉、ごま油、小麦粉、○片栗粉	豚ひき肉、○きな粉、ごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、◎なし	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)	牛乳 梨 おととと	わらびもち お茶
24土	マカロニグラタン バナナ お茶	457.5(425.4) 22.0(20.2) 13.1(11.6) 2.4(2.1)	ロールパン、マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉	牛乳、○脱脂粉乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、◎オレンジ・ネーブル	コンソメ、食塩、塩コショウ	牛乳 オレンジ 動物ビスケット	マリービスケット スキムミルク
26月	五分米 つくね ひじきの白和え なすのみそ汁 梨	498.9(460.1) 23.2(21.1) 15.1(12.7) 2.7(2.3)	半つき米、○砂糖、○小麦粉、砂糖、きんぴらこんにやく、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、○脱脂粉乳、木綿豆腐、○おから、○卵、麦みそ、○バター、油揚げ、白みそ、◎牛乳(低脂肪)	なし、たまねぎ、なす、ねぎ、れんこん、にんじん、ひじき、葉ねぎ、しょうが、しそ、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、食塩、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	牛乳 バナナ サッポロポテト	おからパウンド ケーキ スキムミルク
27火	色どりごはん とんかつ せんきゃへツ 豆腐の味噌汁 巨峰 オレンジジュース	290.4(287.1) 14.5(13.8) 6.1(6.1) 1.5(1.4)	半つき米、パン粉、油、小麦粉	豚肉(ヒレ)、絹ごし豆腐、麦みそ、卵、◎牛乳(低脂肪)、○アイスクリーム	オレンジ濃縮果汁、トマト、キャベツ、ねぎ、えだまめ(冷凍)、カットわかめ、焼きのり、ぶどう、◎なし	ケチャップ、煮干だし汁、ほんだし、食塩、昆布だし汁、こしょう	牛乳 梨 キャラメルコーン	アイス お茶
28水	五分米 チャブチェ ほうれん草のオイスターマヨサラダ 中華スープ りんご	358.3(336.3) 10.9(11.0) 11.8(10.0) 1.9(1.6)	半つき米、○強力粉、はるさめ、砂糖、○マーガリン、マヨネーズ、ごま油、○砂糖	牛肉(肩)、卵、○ベーコン、○ピザ用チーズ、干しえび、◎牛乳(低脂肪)	りんご、ほうれん草、ねぎ、キャベツ、○たまねぎ、にんじん、○コーン(冷凍)、赤ピーマン、○ピーマン、ピーマン、しいたけ、しょうが、黒さくらげ、にんにく、◎オレンジ・ネーブル	鳥がらだし汁、しょうゆ、オイスターソース、しょうゆ(うすくち)、○ドライイースト、○食塩、食塩、塩コショウ	牛乳 オレンジ えび満月	ピザ お茶
29木	五分米 魚のキジ焼き チンゲン菜のおかか和え なめこの味噌汁 柿	380.6(376.3) 16.7(16.0) 8.0(7.4) 2.1(1.8)	半つき米、○さつまいも、○砂糖、砂糖	あじ、○脱脂粉乳、木綿豆腐、麦みそ、ごま、かつお節、○卵、◎牛乳(低脂肪)	かき、チンゲンサイ、○りんご、にんじん、なめこ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酒、煮干だし汁、本みりん、ほんだし、昆布だし汁	牛乳 バナナ 白い風船	アップル ポーチバイ スキムミルク
30金	麦ご飯 えびと旬野菜のかき揚げ シーチキンの和え物 わかめスープ りんご	475.4(417.4) 10.3(10.4) 22.3(18.9) 2.1(1.8)	半つき米、油、小麦粉、マヨネーズ、○小麦粉、○じゃがいも、○片栗粉、押麦、片栗粉、○ごま油、○砂糖	ツナ油漬缶、ちくわ、ごま、○干しえび、◎牛乳(低脂肪)	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、○にんじん、○にら、ピーマン、赤ピーマン、コーン(冷凍)、しょうが、カットわかめ、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、○しょうゆ、ほんだし、○食塩、食塩、塩コショウ	牛乳 オレンジ 動物ビスケット	チヂミ お茶

★3歳未満児は9時に牛乳、果物、お菓子のおやつがあります。★ お米は基本的に「五分搗き米」を使います。(栄養的にも優れた米です)

★材料の都合で献立が変わることもありますのでよろしくお願いします。★ 離乳食は成長に合わせて作っているため、別メニューとなっています。



離乳食献立表



	初期(5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月)	後期(9~11ヶ月)
1	七倍粥 鶏肉のうま煮 オレンジ 豆腐の汁 *じゃが芋団子	五部粥 鶏肉のうま煮 春雨の和え物 オレンジ 豆腐の澄まし汁 *じゃが芋団子	軟飯 鶏肉のうま煮 春雨の和え物 オレンジ 豆腐の澄まし汁 *じゃが芋団子
2	七倍粥 豆腐の煮物 トマト 梨 *うどんの甘煮	五部粥 豆腐の煮物 バンバンジー風 梨 *うどんの甘煮	五部粥 豆腐の煮物 バンバンジー風 梨 *うどんの甘煮
3	野菜うどん パナナ *離乳用お菓子	野菜うどん パナナ *離乳用お菓子	野菜うどん パナナ *離乳用お菓子
4			
5	七倍粥 茄子の煮物 玉葱の澄まし汁 *じゃが芋団子	五部粥 茄子の炒めもの 胡瓜和え パナナ 玉葱の澄まし汁 *じゃが芋団子	軟飯 茄子のみそ炒め 胡瓜和え パナナ 玉葱の澄まし汁 *じゃが芋団子
6	七倍粥 魚の団子煮 胡瓜の煮物 オレンジ 人参の汁 *蒸しパン	五部粥 魚の団子煮 胡瓜と人参和え 玉ねぎの澄まし汁 オレンジ *蒸しパン	軟飯 魚の団子煮 胡瓜と人参和え 玉ねぎの澄まし汁 オレンジ *蒸しパン
7	七倍粥 赤魚と旬野菜の煮物 麩の汁 オレンジ *キャベツのお焼き風	五部粥 赤魚と旬野菜の煮物 胡瓜和え じゃが芋の澄まし汁 りんご *キャベツお焼き	軟飯 赤魚と旬野菜の煮物 胡瓜和え じゃが芋の澄まし汁 りんご *キャベツお焼き
8	七倍粥 豆腐のコロコロ煮 南瓜サラダ 玉ねぎ汁 りんご *キラキラゼリー	五部粥 豆腐のコロコロ煮 南瓜サラダ 玉葱の澄まし汁 りんご *キラキラゼリー	五部粥 豆腐のコロコロ煮 南瓜サラダ 玉葱澄まし汁 りんご *キラキラゼリー
9	七倍粥 ささ身の煮物 じゃが芋の汁 りんご *じゃが芋お焼き	五部粥 ささ身の甘煮 大豆サラダ りんご 麩とエノキの澄まし汁 *じゃが芋お焼き	軟飯 ささ身の甘煮 大豆サラダ りんご 麩とエノキの澄まし汁 *じゃが芋お焼き
10	冷やし野菜うどん パナナ *離乳用お菓子	冷やし野菜うどん パナナ *離乳用お菓子	冷やし野菜うどん パナナ *離乳用お菓子
11			
12	七倍粥 野菜のうま煮 胡瓜と人参の煮物 梨 *フルーツ盛り合わせ	五部粥 野菜のシチュー 胡瓜と人参の煮物 梨 *フルーツポンチ	五部粥 野菜のシチュー 胡瓜と人参の煮物 梨 *フルーツポンチ
13	七倍粥 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草和え キャベツの汁 オレンジ *お芋クッキー	五部粥 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草和え じゃが芋の澄まし汁 りんご *キャベツお焼き	軟飯 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草和え じゃが芋の澄まし汁 りんご *キャベツお焼き
14	鶏肉どんぶり キャベツのくたくた煮 麩の汁 パナナ *りんごのコンポート	鶏肉どんぶり キャベツの和え物 パナナ 麩の澄まし汁 *トコロテン	鶏肉どんぶり キャベツの和え物 パナナ 麩の澄まし汁 *トコロテン
15	七倍粥 白身魚の煮もの さつま芋の甘煮 南瓜の汁 オレンジ *うどん煮	五部粥 白身魚の煮つけ さつま芋の甘煮 南瓜の澄まし汁 オレンジ *うどん煮	軟飯 白身魚の煮つけ さつま芋の甘煮 南瓜の澄まし汁 オレンジ *うどん煮
16	七倍粥 じゃが芋のうま煮 納豆和え りんご *バン粥	五部粥 肉じゃが 納豆和え りんご *ジャムパン	軟飯 肉じゃが 納豆和え りんご *ジャムパン
17			
18			
19			
20	七倍粥 野菜シチュー マッシュポテト 梨 *ブレンケーキ	五部粥 野菜たっぷりシチュー マッシュポテト 梨 *ブレンケーキ	軟飯 野菜たっぷりシチュー マッシュポテト 梨 *ブレンケーキ
21	七倍粥 筑前煮 切干大根煮 オレンジ *バナナカップケーキ	五部粥 筑前煮 切干大根の和え物 オレンジ *バナナカップケーキ	軟飯 筑前煮 切干大根の和え物 オレンジ *バナナカップケーキ
22			
23	七倍粥 鶏肉の甘煮 胡瓜の柔らか煮 麩の汁 オレンジ *おじや	五部粥 鶏肉の甘煮 胡瓜の和え物 オレンジ 玉ねぎの澄まし汁 *きな粉うどん	軟飯 鶏肉の甘煮 胡瓜の和え物 オレンジ 玉ねぎの澄まし汁 *きな粉うどん
24	野菜入りおじや パナナ *離乳用お菓子	野菜入りおじや パナナ *離乳用お菓子	野菜入りおじや パナナ *離乳用お菓子
25			
26	七倍粥 つくね 豆腐の和え物 茄子の汁 りんご *おからケーキ	五部粥 つくね 豆腐の和え物 りんご 茄子の澄まし汁 *おからパウンドケーキ	軟飯 つくね 豆腐の和え物 りんご 茄子の澄まし汁 *おからパウンドケーキ
27	おじや 白身の煮つけ キャベツのクタクタ煮 麩の汁 パナナ *りんごのコンポート	おじや 鶏肉のうま煮 キャベツの和え物 麩の澄まし汁 パナナ *りんごのコンポート	おじや 鶏肉のうま煮 キャベツの和え物 麩の澄まし汁 パナナ *りんごのコンポート
28	七倍粥 野菜の煮物 人参サラダ キャベツの汁 りんご *野菜のお焼き	五部粥 野菜の煮物 人参サラダ 野菜スープ りんご *野菜のお焼き	軟飯 野菜の煮物 人参サラダ 野菜スープ りんご *野菜のお焼き
29	七倍粥 白身魚の煮もの チンゲン菜和え なめこの汁 梨 *アップルポテト	五部粥 白身魚の煮つけ チンゲン菜和え なめこの汁 梨 *アップルポテト	軟飯 白身魚の煮つけ チンゲン菜和え なめこの汁 梨 *アップルポテト
30	七倍粥 野菜の柔らか煮 きゅうり和え 玉ねぎの汁 りんご *野菜ケーキ	五部粥 魚と野菜の煮物 胡瓜の和え りんご 玉ねぎの澄まし汁 *野菜ケーキ	軟飯 魚と野菜の煮物 胡瓜の和え りんご 玉ねぎの澄まし汁 *野菜ケーキ
31			

※献立内容が変更になる事があります。よろしくお願いします。