

2016年11月



献

立

表



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	材 料 名 (◎は9時おやつ ○は午後おやつ)				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		
1火	五分米 肉じゃが じゃことチーズの納豆和え りんご	447.9(388.7) 17.5(15.3) 13.3(10.5) 2.3(1.9)	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにゃく、○マヨネーズ、砂糖	揚げ豆腐、納豆、○卵、牛肉(もも)、○ベーコン、スライスチーズ、しらす干し、○かつお節、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、りんご、○キャベツ、にんじん、○もやし、いんげん、○あおのり、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ、○お好みソース、ほんだし	牛乳 オレンジ サッポロポテト	お好み焼き お茶
2水	麦ご飯 揚げしんじょ 切干大根のごまマヨネーズ さつま芋のみそ汁 みかん	387.1(368.8) 12.8(12.5) 7.0(6.9) 1.8(1.6)	半つき米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、押麦、○砂糖、砂糖、油	白身魚すり身、○つばしあん(砂糖添加)、麦みそ、○卵、○牛乳、卵、ハム、すりごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、切り干しだいこん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが、◎バナナ	◎本みりん、煮干だし汁、しょうゆ、ほんだし、食塩、昆布だし汁	牛乳 バナナ とんがりコーン	どら焼き お茶
3	文化の日							
4金	そばろのテリマヨ丼 大根と油揚げのみそ汁 りんご	575.5(517.7) 22.1(20.3) 18.8(16.3) 2.0(1.8)	半つき米、○フランスパン、砂糖、油、マヨネーズ、○砂糖、○マーガリン、小麦粉	鶏ひき肉、○脱脂粉乳、麦みそ、油揚げ、◎牛乳(低脂肪)	りんご、キャベツ、だいこん、れんこん、葉ねぎ、焼きのり、◎オレンジ・ネーブル	本みりん、しょうゆ、酢、煮干だし汁、ほんだし、昆布だし汁	牛乳 オレンジ キャラメルコーン	ラスク ココア
5土	きのこたっぷりクリームスパゲティ バナナ お茶	370.0(363.0) 16.9(17.0) 6.3(6.2) 2.2(1.9)	スパゲティ	牛乳、○脱脂粉乳、ベーコン、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、◎りんご	コンソメ	牛乳 りんご 動物ビスケット	マリービスケット スキムミルク
7月	五分米 なすの味噌炒め 白菜の昆布和え 麩のみそ汁 りんご	407.9(397.0) 14.8(15.5) 8.1(7.6) 2.1(1.9)	○さつまいも、半つき米、○砂糖、焼ふ、砂糖	○脱脂粉乳、豚肉(ばら)、麦みそ、○卵、○バター、白みそ、赤みそ、○生クリーム、◎牛乳(低脂肪)	りんご、はくさい、たまねぎ、なす、にんじん、キャベツ、塩こんぶ、葉ねぎ、カットわかめ、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ、煮干だし汁、本みりん、酒、ほんだし	牛乳 オレンジ 白い風船	スイートポテト スキムミルク
8火	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物 わかめとちくわの酢の物 豆腐と若布のみそ汁 バナナ	460.6(434.3) 25.5(24.0) 6.5(5.9) 2.8(2.4)	半つき米、さといも、○小麦粉、○さつまいも、○黒砂糖、砂糖、○油、○砂糖	あかお、○脱脂粉乳、木綿豆腐、麦みそ、◎牛乳、ちくわ、○卵、ごま、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが、◎りんご	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、本みりん、煮干だし汁、酒、ほんだし	牛乳 りんご 黒糖ポップコーン	芋入り黒糖蒸しパン スキムミルク
9水	五分米 すき焼き風煮 大豆の和風サラダ みかん	416.8(379.0) 15.1(13.5) 16.0(11.9) 1.9(1.5)	半つき米、○小麦粉、きんぴらこんにゃく、マヨネーズ、○油、○強力粉、砂糖、○砂糖	揚げ豆腐、だいず水煮缶詰、牛肉(もも)、ハム、スライスチーズ、○ごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、キャベツ、みかん、きゅうり、こまつな、○あおのり、◎バナナ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、○食塩、塩コショウ	牛乳 バナナ セサミハーベスト	青のりクラッカー お茶
10木	五分米 チーズコロケ カニカマサラダ なすのみそ汁 りんご	581.6(518.8) 18.7(18.5) 29.3(23.1) 2.2(1.9)	じゃがいも、半つき米、油、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、小麦粉、パン粉、砂糖	○脱脂粉乳、合ひき肉、かにかまぼこ、○バター、麦みそ、○卵、油揚げ、◎牛乳(低脂肪)	りんご、キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、○バナナ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳 オレンジ キャラメルコーン	バナナパウンドケーキ スキムミルク
11金	五分米 チーズオムレツ 小松菜のごま和え コーンスープ バナナ	494.7(462.5) 19.7(19.3) 12.1(10.4) 2.5(2.2)	半つき米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖	牛乳、卵、○脱脂粉乳、○卵、ピザ用チーズ、○バター、○粉チーズ、○黒ごま、ごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、バナナ、こまつな、クリームコーン缶、にんじん、コーン(冷凍)、パセリ、◎りんご	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 りんご シガーフライ	黒ごまとチーズ入りクッキー スキムミルク
12土	カレーうどん みかん お茶	288.0(305.0) 13.3(13.3) 5.3(5.3) 3.4(2.8)	干しうどん、○コッパパン	○脱脂粉乳、牛肉(もも)、かまぼこ、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、にんじん、しめじ、みかん、◎バナナ	カレールウ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし	牛乳 バナナ マリービスケット	チョコツイストパン スキムミルク
14月	五分米 筑前煮 もやしとニラのごまダレ りんご	382.7(342.7) 11.6(11.3) 6.5(5.8) 2.1(1.3)	半つき米、じゃがいも、○白玉粉、板こんにゃく、砂糖	鶏もも肉、○つばしあん(砂糖添加)、揚げ豆腐、ねりごま、◎牛乳(低脂肪)	だいこん、もやし、りんご、にんじん、にら、ごぼう、干ししいたけ、しょうが、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ、酢、ほんだし	牛乳 オレンジ 黒糖ポップコーン	梅枝もち お茶
15火	炊き込みご飯 鶏肉のから揚げ はんぺんサラダ ぶどうゼリー 白菜と油揚げのみそ汁	560.9(540.8) 20.4(21.0) 237(19.7) 2.7(2.3)	半つき米、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、○脱脂粉乳、牛乳、麦みそ、はんぺん、ツナ油漬缶、生クリーム、油揚げ、すりごま、◎牛乳(低脂肪)	ぶどう天然果汁、はくさい、きゅうり、ブロッコリー、黄ピーマン、にんじん、赤ピーマン、コーン(冷凍)、まいたけ、しめじ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、煮干だし汁、ほんだし、塩コショウ	牛乳 バナナ えび満月	チョコレートケーキ スキムミルク
16水	五分米 サバの味噌煮 三色なます 里芋と油揚げの味噌汁 みかん	395.2(362.5) 16.9(15.6) 8.7(8.0) 2.0(1.7)	半つき米、さといも、○じゃがいも、砂糖、○片栗粉、○小麦粉、○ごま油、○砂糖	さば、麦みそ、白みそ、油揚げ、ごま、○干しえび、◎牛乳(低脂肪)	だいこん、きゅうり、○にら、○にんじん、みかん、にんじん、葉ねぎ、しょうが、◎りんご	本みりん、酒、酢、しょうゆ、煮干だし汁、○しょうゆ、ほんだし、○食塩、食塩	牛乳 りんご 動物ビスケット	チヂミ お茶
17木	五分米 豆腐団子の甘酢煮 ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁 りんご	358.5(327.1) 16.0(14.8) 8.0(6.9) 3.3(2.7)	半つき米、○半つき米、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、麦みそ、○チーズ、油揚げ、脱脂粉乳、かつお節、○ベーコン、◎牛乳(低脂肪)	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、○しめじ、にんじん、○えのきたけ、にら、コーン(冷凍)、ひじき、◎オレンジ・ネーブル	昆布だし汁、しょうゆ、◎コンソメ、酢、煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	牛乳 オレンジ サッポロポテト	チーズライス お茶
18金	麦ご飯 牛肉と大豆のメキシコ風 コールスローサラダ かき玉汁 みかん	489.3(463.2) 19.3(19.0) 19.0(16.3) 1.5(1.4)	半つき米、○小麦粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、押麦	○脱脂粉乳、○豆乳、だいず水煮缶詰、牛肉(肩)、ツナ油漬缶、卵、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、ピーマン、コーン(冷凍)、葉ねぎ、にんにく、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、煮干だし汁、りんご酢、ほんだし、カレー粉、塩コショウ	牛乳 バナナ 白い風船	豆乳ケーキ スキムミルク
19土	ちゃんぽん バナナ お茶	295.9(308.7) 17.2(17.5) 3.9(4.4) 2.1(1.8)	干し中華めん	○脱脂粉乳、豚肉(もも)、さつま揚げ、かまぼこ、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、黒さくらげ、◎オレンジ・ネーブル		牛乳 オレンジ おっとと	ビスコ スキムミルク
21月	五分米 クリームコーンシチュー 春雨サラダ みかん	438.4(416.5) 10.5(10.9) 17.5(14.9) 2.1(1.8)	じゃがいも、半つき米、○強力粉、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、○マーガリン、○砂糖	牛乳、ベーコン、○ウナ、○ピザ用チーズ、ハム、バター、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、みかん、ブロッコリー、○コーン(冷凍)、○ピーマン、コーン(冷凍)、◎バナナ	コンソメ、しょうゆ(うすくち)、○ドライイースト、○食塩、塩コショウ	牛乳 バナナ 小魚チップ	ピザ お茶
22火	わかめごはん おでん カブの酢の物 バナナ	478.4(431.0) 18.3(17.0) 18.4(15.3) 1.3(1.2)	半つき米、板こんにゃく、じゃがいも、○油、○干しうどん、○小麦粉、○黒砂糖、砂糖	鶏手羽肉、卵、鶏もも肉、ちくわ、○きな粉、◎牛乳(低脂肪)	だいこん、バナナ、かぶ、にんじん、きゅうり、かき、◎オレンジ・ネーブル	酢、食塩	牛乳 黒糖ポップコーン オレンジ	うどんがりんと お茶
23	勤労感謝の日							
24木	お弁当の日	149.0(188.4) 8.9(10.8) 0.8(2.0) 0.6(0.7)	○強力粉、○黒砂糖、○オリブ油	○脱脂粉乳、◎牛乳(低脂肪)	◎オレンジ・ネーブル	○食塩、○ドライイースト	牛乳 とんがりコーン オレンジ	黒糖パン スキムミルク
25金	五分米 ハンバーグ ウィンナーとポテトのホットサラダ きのこのスープ みかん寒天	528.8(487.6) 19.3(18.9) 17.4(15.3) 2.0(1.8)	じゃがいも、半つき米、○小麦粉、マヨネーズ、○マーガリン、○砂糖、砂糖、パン粉	合ひき肉、○脱脂粉乳、○生クリーム、○ヨーグルト(無糖)、○卵、ウナ、卵、○牛乳、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、みかん天然果汁、みかん缶、にんじん、しめじ、えのきたけ、かんでん(粉)、◎りんご	コンソメ、食塩、塩コショウ、○食塩、パセリ粉、カレー粉、ケチャップ	牛乳 りんご キャラメルコーン	チョコレートスコーン スキムミルク
26土	秋なすのミートソースグラタン バナナ お茶	380.4(394.1) 14.1(14.3) 12.1(10.4) 2.3(2.0)	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、砂糖、半つき米	牛乳、合ひき肉、ピザ用チーズ、バター、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、なす、トマトジュース、にんじん、トマトピューレ、◎オレンジ・ネーブル	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、塩コショウ	牛乳 オレンジ えび満月	バームクーヘン お茶
28月	五分米 マーボー豆腐 サンパンスー みかん	401.9(385.8) 15.1(14.5) 8.5(7.7) 2.1(1.8)	半つき米、○半つき米、はるさめ、砂糖、片栗粉、○砂糖、ごま油、○ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、麦みそ、ハム、○米みそ(甘みそ)、○すりごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん、にら、えのきたけ、干しいたけ、○しょうが、○レモン果汁、○にんにく、◎バナナ	ケチャップ、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、○しょうゆ、◎本みりん	牛乳 バナナ 小魚チップ	焼きおにぎり お茶
29火	きのこ入りカレーライス 福神漬 スパゲティーサラダ りんご	540.2(496.3) 17.3(17.5) 16.7(14.5) 2.3(2.0)	半つき米、じゃがいも、○さつまいも、スパゲティ、○小麦粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、○粉糖	○脱脂粉乳、牛肉(もも)、○卵、ハム、◎牛乳(低脂肪)	りんご、たまねぎ、きゅうり、◎りんご、福神漬、にんじん、まいたけ、しめじ、干しいたけ、◎オレンジ・ネーブル	カレールウ、塩コショウ	牛乳 オレンジ 動物ビスケット	りんごとさつま芋のケーキ スキムミルク
30水	五分米 肉団子の中華風 切干大根の中華和え バナナ	467.3(436.6) 20.6(20.0) 7.8(7.6) 2.2(1.9)	半つき米、片栗粉、砂糖、メープルシロップ、ごま油	脱脂粉乳、豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、卵、かにかまぼこ、生クリーム、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ、◎りんご	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩、塩コショウ	牛乳 りんご とんがりコーン	ホットケーキ スキムミルク

★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致します。★ 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。



11月離乳食献立表



	初期(5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月)	後期(9~11ヶ月)
1	七分粥 ジャガ芋の煮物 りんご *さつま芋巾着	五分粥 ジャガ芋の煮物 りんご 納豆和え *さつま芋巾着	軟飯 ジャガ芋の煮物 りんご 納豆和え *さつま芋巾着
2	七分粥 豆腐のコロコロ煮 みかん さつま芋汁 *りんごゼリー	五分粥 豆腐団子煮 切干大根煮 みかん さつま芋の澄まし汁 *りんごゼリー	軟飯 豆腐団子煮 切干大根煮 みかん さつま芋のみそ汁 *りんごゼリー
3			
4	七分粥 野菜とろとろ煮 りんご 大根汁 *パン粥	五分粥 鶏ひき肉煮 ゆでキャベツ りんご 大根のみそ汁 *パン粥	軟飯 鶏ひき肉煮 ゆでキャベツ りんご 大根のみそ汁 *パン
5	きのこうどん パナナ *離乳食用お菓子	きのこうどん パナナ *離乳食用お菓子	きのこうどん パナナ *離乳食用お菓子
6			
7	七分粥 キャベツと茄子のコロコロ煮 麩の汁 りんご *さつま芋団子	五分粥 ナスの炒め煮 キャベツ和え りんご 麩のみそ汁 *さつま芋団子	軟飯 ナスの炒め煮 キャベツ和え りんご 麩のみそ汁 *さつま芋団子
8	七分粥 赤魚の煮物 大根煮 豆腐の汁 パナナ *蒸しパン	五分粥 赤魚の煮つけ 大根煮 豆腐のみそ汁 パナナ *蒸しパン	軟飯 赤魚の煮つけ 大根煮 豆腐のみそ汁 パナナ *蒸しパン
9	七分粥 豆腐と野菜煮 みかん *クッキー風	五分粥 豆腐と野菜煮 みかん 大豆の和え物 *クッキー風	軟飯 豆腐と野菜煮 みかん 大豆の和え物 *クッキー風
10	七分粥 ジャガ芋お焼き りんご キャベツのタタキ煮 ナスの汁 *バナナケーキ	五分粥 ジャガ芋のおやき りんご キャベツの和え物 ナスのみそ汁 *バナナケーキ	軟飯 ジャガ芋お焼き りんご キャベツの和え物 ナスのみそ汁 *バナナケーキ
11	七分粥 南瓜だんご パナナ 人参スープ *お芋クッキー	五分粥 南瓜バーグ 小松菜の和え物 パナナ 人参スープ *お芋クッキー	軟飯 南瓜バーグ 小松菜の和え物 パナナ 人参スープ *お芋クッキー
12	野菜うどん みかん *離乳食お菓子	野菜うどん みかん *離乳食お菓子	野菜うどん みかん *離乳食お菓子
13			
14	七分粥 野菜の煮物 りんご *ジャガ芋団子	五分粥 鶏肉と野菜煮 もやしと人参和え りんご *ジャガ芋団子	軟飯 鶏肉と野菜煮 もやしと人参和え りんご *ジャガ芋団子
15	七分粥 鶏肉の柔らか煮 コーン和え 白菜のスープ ぶどうゼリー *パンケーキ	五分粥 鶏肉の甘煮 胡瓜とコーン和え 白菜のみそ汁 ぶどうゼリー *パンケーキ	軟飯 鶏肉の甘煮 胡瓜とコーン和え 白菜のみそ汁 ぶどうゼリー *パンケーキ
16	七分粥 白身魚の煮物 みかん *おやき	五分粥 白身魚の煮つけ 大根煮 みかん 里芋のみそ汁 *お焼き	軟飯 白身魚の煮つけ 大根煮 みかん 里芋のみそ汁 *お焼き
17	七分粥 豆腐団子煮 ブロッコリー煮 りんご 大根汁 *野菜入りお粥	五分粥 豆腐団子煮 ブロッコリー和え りんご 大根のみそ汁 *野菜おじや	軟飯 豆腐団子煮 ブロッコリー和え りんご 大根のみそ汁 *野菜おじや
18	七分粥 野菜の甘煮 みかん 玉ねぎの汁 *プレーンケーキ	五分粥 野菜の煮物 キャベツの和え物 みかん 玉ねぎの澄まし汁 *プレーンケーキ	軟飯 野菜の煮物 キャベツ和え物 みかん 玉ねぎの澄まし汁 *プレーンケーキ
19	野菜うどん パナナ *離乳食のお菓子	野菜うどん パナナ *離乳食のお菓子	野菜うどん パナナ *離乳食のお菓子
20			
21	七分粥 ジャガ芋の煮物 胡瓜煮 みかん *パンケーキ風	五分粥 野菜シチュー風 胡瓜の和え物 みかん *パンケーキ風	軟飯 野菜シチュー風 胡瓜の和え物 みかん *パンケーキ風
22	七分粥 野菜の炊き合わせ パナナ *うどんの甘煮	五分粥 野菜の炊き合わせ パナナ *うどんの甘煮	軟飯 野菜の炊き合わせ パナナ *うどんの甘煮
23			
24	*カップケーキ	*カップケーキ	*カップケーキ
25	七分粥 豆腐ハンバーグ マッシュポテト きのこスープ オレンジ寒天 *バナナケーキ	五分粥 豆腐ハンバーグ マッシュポテト オレンジ寒天 きのこスープ *バナナケーキ	七分粥 豆腐ハンバーグ マッシュポテト オレンジ寒天 きのこスープ *バナナケーキ
26	野菜入りお粥 パナナ *離乳食もお菓子	野菜入りおじや パナナ *離乳食もお菓子	野菜入りおじや パナナ *離乳食もお菓子
27			
28	七分粥 豆腐の煮物 胡瓜の柔らか煮 みかん *おじや風	五分粥 豆腐の煮物 胡瓜の和え物 みかん *おじや風	軟飯 豆腐の煮物 胡瓜の和え物 みかん *おじや風
29	七分粥 きのこ煮 胡瓜と人参煮 りんご *りんごとさつま芋の甘煮	五分粥 きのこの煮物 胡瓜と人参和え りんご *りんごとさつま芋の甘煮	軟飯 きのこの煮物 胡瓜と人参和え りんご *りんごとさつま芋の甘煮
30	七分粥 鶏肉の軟煮 人参の甘煮 バナナ *パンケーキ	五分粥 鶏肉の甘煮 切干大根煮 バナナ *パンケーキ	軟飯 鶏肉の甘煮 切干大根煮 バナナ *パンケーキ

※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。