

献立表

2017年04月

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				10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		
03月	キーマカレー マカロニサラダ 福神漬 オレンジ	15.0(459.1) 13.1(11.9) 15.3(13.2) 2.0(1.7)	半つき米、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ	含むき肉、○牛乳、卵、ハム、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、オレシ、○もも、トマト、○バナナ、きゅうり、にんじん、○みかん缶、○りんご、福神漬、○かんぴょう(粉)、にんにく、○みかん缶(果汁)、○もも缶(果汁)、◎りんご、○レモン果汁	カレー風味、○食塩、塩コショウ	牛乳、ミックスパン、スベジタベ、りんご	フルーツポンチ、お茶
04火	五分米 肉じゃが もやしとにらのごまだレ パイナップル	74.6(420.1) 18.9(16.9) 11.2(9.9) 2.0(1.7)	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、○小麦粉、砂糖、○砂糖	揚げ豆腐、○脱脂粉乳、牛肉(もも)、○バター、○卵、ねりごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、もやし、パイナップル、にんじん、にら、いんげん、しょうが、◎オレンジ	しょうゆ、酢、ほんだし	牛乳、動物ビスケット、オレンジ	スキムシリアル クッキー、 スキムミルク
05水	わかめごはん スペイン風オムレツ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ 毎	53.9(417.7) 16.7(15.0) 13.8(11.8) 3.0(2.5)	半つき米、じゃがいも、○さつまいも、○砂糖、砂糖	卵、○脱脂粉乳、ベーコン、バター、○卵、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、いちご、トマト、ブロッコリー、キャベツ、○りんご、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳、おotto、バナナ	アップルボトトパイ、スキムミルク
06木	五分米 マーボー豆腐 オレンジ ささ身と 野菜のひじきサラダ	57.2(449.5) 21.6(19.2) 12.0(10.0) 2.3(1.9)	半つき米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○ヨーグルト(無糖)、小麦、鶏ささみ、○バター、白みそ、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○りんご、にら、セロリ、○干しひじき、干ししいたけ、ひじき、◎りんご、オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん	牛乳、えび満月、りんご	りんごヨーグルト蒸しパン、スキムミルク
07金	五分米 魚のフライ(タルタルソース) サンパンスー 玉ねぎのみそ汁 りんご	54.0(507.2) 18.2(16.0) 27.5(23.1) 3.2(2.7)	半つき米、油、マヨネーズ、はるさめ、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	卵、○卵、小麦、○ベーコン、ハム、○かつお節、牛乳、◎牛乳(低脂肪)	りんご、きゅうり、○キャベツ、○もやし、たまねぎ、◎あおのり、◎パイナップル、カットわかめ	◎お好みソース、酢、しょうゆ(うすくち)、煮干だし汁、ケチャップ、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳、キャラメルコーン、パイナップル	お好み焼き、お茶
08土	具入りうどん バナナ お茶	50.0(238.9) 9.4(9.1) 2.5(2.3) 4.2(3.4)	干しうどん	卵、さつまいも、かまぼこ、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ、◎オレンジ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし、かつおだし	牛乳、えび満月、オレンジ	スナックパン、お茶
10月	五分米 筑前煮 にらとチーズの納豆和え 毎	22.8(415.8) 23.0(16.9) 14.0(10.3) 2.2(1.4)	半つき米、じゃがいも、板こんにやく、○ホットケーキ粉、○砂糖、○小麦粉、砂糖、○油	揚げ豆腐、納豆、○脱脂粉乳、鶏むね肉(皮付き)、○卵、○バター、スライスチーズ、◎牛乳(低脂肪)	だいごん、いちご、○にんじん、にんじん、にら、○りんご天然果汁、れんごん、ごぼう、いんげん、干ししいたけ、◎オレンジ	しょうゆ、ほんだし	白い風船、牛乳、オレンジ	人参ケーキ、スキムミルク
11火	五分米 タンダーチキン 野菜の○イタ-マヨサラダ 若布スープ りんご	59.6(449.5) 22.5(20.0) 17.6(14.9) 2.1(1.8)	半つき米、○フランスパン、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○脱脂粉乳、○バター、卵、ごま、干しえび、◎牛乳(低脂肪)	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが、黒きくらげ、カットわかめ、にんにく、◎バナナ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、鳥がらだし汁、カレー粉、塩コショウ、パプリカ粉	牛乳、バナナ	ラスク、ココア
12水	魚のごまだレ丼 キャベツの昆布和え じゃが芋のみそ汁 バナナ	54.0(447.8) 17.8(15.7) 17.9(15.4) 1.9(1.6)	半つき米、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、じゃがいも	あかうお、○豆乳、○牛乳、小麦、卵、ごま、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、◎りんご	しょうゆ、煮干だし汁、本みりん、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳、りんご、ミックスパン、タベ	豆乳プリン、お茶
13木	ゆかり御飯 クリームコンシチュー キャッ とツナのサラダ オレンジ	24.9(485.4) 17.4(16.3) 16.6(14.0) 2.2(1.9)	じゃがいも、半つき米、マヨネーズ、○メープルシロップ、小麦粉	牛乳、○脱脂粉乳、○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、○卵、○バター、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、◎バナナ、オレンジ	コンソメ、りんご酢、塩コショウ	牛乳、小魚チップ、バナナ	ホットケーキ、スキムミルク
14金	五分米 肉団子の中華風 チンゲン菜のごま和え	71.7(327.0) 11.0(10.4) 13.8(11.7) 2.2(1.8)	半つき米、○油、○干しうどん、片栗粉、○小麦粉、○黒砂糖、砂糖	豚ひき肉、卵、○きな粉、すりごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、ほくさい、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、干ししいたけ、◎オレンジ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、塩コショウ	ビスコ、牛乳、オレンジ	うどんかりんとう、お茶
15土	シーフードスパゲティ バナナ スキムミルク	14.9(314.5) 16.1(14.8) 5.1(5.2) 2.3(2.0)	スパゲティ、オリーブ油	脱脂粉乳、ベーコン、いかに、あさり、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、◎りんご	コンソメ、食塩	牛乳、とんがりコーン、りんご	フチロール、お茶
17月	五分米 鶏肉のマーレード煮 はんぺんサラダ 根菜のみそ汁 りんご	55.9(460.8) 22.1(17.6) 15.3(15.8) 2.9(2.1)	半つき米、○小麦粉、マヨネーズ、○オリーブ油	鶏手羽肉、○脱脂粉乳、木綿豆腐、小麦、はんぺん、○ごま、すりごま、鶏もも肉、◎牛乳(低脂肪)	りんご、だいごん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ごぼう、◎たまねぎ、◎にんじん、たまねぎ、◎ほうれんそう、◎バナナ	しょうゆ、煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳、フチクッキー、バナナ	野菜クラック、スキムミルク
18火	五分米、揚げしんじょ、干切りイリチ、茹たえのきの澄まし汁、りんご	54.9(322.1) 12.8(11.8) 2.6(3.0) 1.8(1.5)	半つき米、○白玉粉、片栗粉、焼、砂糖、油	白身魚すり身、○つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(肩)、卵、かまぼこ、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、りんご、えのきたけ、にんじん、ごぼう、切り干しだいごん、葉ねぎ、しょうが、ほそめこんぶ(煮物用)、カットわかめ、◎オレ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、食塩、ほんだし	牛乳、動物ビスケット、オレンジ	梅ヶ枝もち、お茶
19水	麦ご飯、野菜のオイスターソース炒め、切干大根の中華和え、豆腐と玉葱のみそ汁、バナナ	76.4(445.0) 22.0(19.7) 9.1(8.3) 2.4(2.0)	半つき米、○食パン、○砂糖、砂糖、押麦、○粉糖、ごま油	牛肉(もも)、○卵、○脱脂粉乳、○牛乳、卵、小麦、かにかまぼこ、木綿豆腐、◎牛乳(低脂肪)、牛肉(ばら)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、切り干しだいごん、カットわかめ、◎りんご、しめじ、キャベツ、えのきたけ	酢、オイスターソース、しょうゆ、酒、煮干だし汁、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳、セサミハーベスト、りんご	フレンチトースト、スキムミルク
20木	五分米、鶏肉の照り焼き、ブロッコリーのマヨサラダ、オレンジ、かき玉汁	59.1(380.1) 16.2(14.8) 10.3(9.2) 1.5(1.3)	半つき米、○半つき米、砂糖、片栗粉、小麦粉、○砂糖、○ごま油、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、卵、○米きり(甘みそ)、ツナ油漬缶、○すりごま、◎牛乳(低脂肪)	ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ、干ししいたけ、にんにく、◎バナナ、オレンジ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、本みりん、煮干だし汁、ほんだし、◎本みりん、塩コショウ	牛乳、白い風船、バナナ	焼きおにぎり、お茶
21金	五分米、魚の煮つけと野菜の煮物、きゅうりとちくわの酢の物、なめこのみそ汁、毎	14.6(375.2) 22.8(19.9) 10.7(9.6) 3.0(2.5)	半つき米、じゃがいも、○強力粉、砂糖、○マヨネーズ、○砂糖	あかうお、○鶏むね肉(皮付き)、小麦、◎ピザ用チーズ、ちくわ、○バター、ごま、木綿豆腐、◎牛乳(低脂肪)	きゅうり、いちご、だいごん、なめこ、◎たまねぎ、○しめじ、○コーン缶、にんにく、しょうが、カットわかめ、◎焼きのり、ねぎ、◎オ	しょうゆ、酢、○しょうゆ、◎本みりん、しょうゆ(うすくち)、本みりん、煮干だし汁、酒、◎オイスターソース、◎食塩、ほんだし、◎塩コショウ、昆布だし汁	牛乳、キャラメルコーン、オレンジ	照り焼きピザ、お茶
22土	マカロニグラタン バナナ お茶	51.1(370.2) 15.9(14.1) 13.8(11.4) 2.2(1.8)	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、◎りんご	コンソメ、食塩	牛乳、りんご、えび満月	フチロール、お茶
24月	五分米 オレンジ 豚肉のしょうが焼き キャベツとにらごまの和え物 きのこのみそ汁	52.2(341.1) 16.9(14.3) 11.9(8.5) 2.3(1.8)	半つき米、○白玉粉、○団子粉、マヨネーズ、○黒砂糖、砂糖、○マカロニ	豚肉(もも)、かにかまぼこ、小麦、○きな粉、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、コーン缶、しょうが、しめじ、オレンジ、◎オレンジ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳、かつばえびせん、オレンジ	きな粉団子、お茶
25火	コンライス 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ バイザンヌスープ スナックえんどう カルピス寒天 オレンジジュース	51.2(642.2) 24.0(21.3) 31.5(26.1) 3.5(2.9)	じゃがいも、半つき米、油、スパゲティ、片栗粉、○砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、○ヨーグルト(無糖)、○脱脂粉乳、○牛乳、カルピス、ベーコン、卵、魚肉ソーセージ、○生クリーム、○ゼラチン、○バター、バター、◎牛乳(低脂肪)	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、トマト、ジュース缶、コーン缶、にんじん、○フルーベリージャム、にんにく、しょうが、かんたん(粉)、◎バナナ、スナックえんどう	コンソメ、しょうゆ、塩コショウ	牛乳、動物ビスケット、バナナ	ヨーグルトケーキ、スキムミルク
26水	麦ご飯 豆腐団子の甘酢煮 五色和え 春雨スープ	57.7(419.1) 20.8(18.5) 12.6(10.5) 2.2(1.8)	半つき米、○サンドイッチパン、○マヨネーズ、○じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、押麦、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、○脱脂粉乳、卵、○卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、にんじん、パイナップル、だいごん、きゅうり、にら、○きゅうり、ひじき、しょうが、黒きくらげ、◎りんご	昆布だし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、◎塩コショウ	フチエビ、牛乳、りんご	二色サンドイッチ、スキムミルク
27木	五分米 魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 若布のみそ汁 りんご	58.0(473.5) 25.0(21.5) 12.8(11.0) 6.0(4.9)	○もち米、半つき米、マヨネーズ、きんぴらこんにやく、○砂糖、砂糖、パン粉、○ごま油	あじ、○豚肉(もも)、小麦、天ぷら、すりごま、木綿豆腐、◎牛乳(低脂肪)	りんご、たまねぎ、カットわかめ、にんじん、しめじ、◎にんじん、コーン缶、ひじき、○干ししいたけ、◎パイナップル	○しょうゆ、しょうゆ、酒、煮干だし汁、ほんだし、本みりん、酒、○食塩、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳、ビスコ、パイナップル	中華おこめ、お茶
28金	五分米 コロケ キャッのごまだレサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	23.5(494.3) 16.0(15.0) 19.9(17.1) 1.8(1.5)	じゃがいも、半つき米、油、○砂糖、○小麦粉、小麦粉、パン粉、砂糖	○脱脂粉乳、含むき肉、小麦、卵、○バター、○卵、木綿豆腐、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、にんじん、ごま、コーン缶、◎バナナ、トマト、キャベツ、オレンジ	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、とんがりコーン、バナナ	抹茶あずきパウンドケーキ、スキムミルク



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	入園式		
3	七倍粥 野菜ののり煮 胡瓜のダシ煮 オレンジ *とろとろフルーツ	五分粥 野菜のトマト煮 胡瓜の和え物 オレンジ *フルーツ盛り合わせ	軟飯 野菜のトマト煮 胡瓜の和え物 オレンジ *フルーツ盛り合わせ
4	七倍粥 じゃが芋のダシ煮 人参のおろし煮 バナナ *すりおろし野菜	五分粥 野菜の煮物 人参のおろし煮 じゃが芋のポタージュ バナナ *野菜のクッキー風	軟飯 肉じゃが もやしの練りごま和え バナナ *ソフトクッキー
5	七倍粥 野菜のトマト煮 ブロッコリーのうま煮 いちご *りんごの甘煮	五分粥 じゃが芋バーグ ブロッコリーのうま煮 玉ねぎのすまし汁 いちご *りんごの甘煮	軟飯 じゃが芋バーグ ブロッコリーの和え物 玉ねぎの澄まし汁 いちご *アップルポテト
6	七倍粥 豆腐のくず煮 ささみと野菜のスープ煮 オレンジ *すりおろしりんご	五分粥 豆腐の野菜あんかけ ささみと野菜のスープ煮 オレンジ *りんごヨーグルト	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ささみと野菜のスープ煮 オレンジ *りんごヨーグルト
7	七倍粥 魚のすり煮 青菜のおろしあえ りんご *野菜ペースト	五分粥 魚の煮物 青菜のおろしあえ 玉ねぎの澄まし汁 りんご *野菜のお焼き	軟飯 魚の煮物 胡瓜の和え物 玉ねぎのみそ汁 りんご *野菜のお焼き
8	野菜うどん ｽﾞｯﾀ *離乳食用お菓子	野菜うどん ｽﾞｯﾀ *離乳食用お菓子	野菜うどん ｽﾞｯﾀ *離乳食用お菓子
10	分粥 野菜ののり煮 じゃが芋のだし煮 いちご *にんじんのりんご煮	五分粥 野菜の煮物 じゃが芋のだし煮 いちご *人参のりんご煮	軟飯 野菜の煮物 納豆 いちご *人参の蒸しパン
11	七分粥 野菜のスープ煮 青菜のおろしあえ りんご *バナナポタージュ	五分粥 鶏肉のうま煮 青菜のおろしあえ 人参の澄まし汁 りんご *パン粥	軟飯 鶏肉のうま煮 野菜の和え物 人参の澄まし汁 りんご *パン粥
12	七倍粥 魚と野菜ののり煮 じゃが芋のポタージュ バナナ *ゼリー	五分粥 魚の煮物 キャベツの和え物 じゃが芋のポタージュ バナナ *ゼリー	軟飯 魚の煮物 ｷﾞﾙﾄの和え物 じゃが芋のみそ汁 バナナ *ゼリー
13	七分粥 野菜のスープ煮 人参のおろし煮 オレンジ *かぼちゃペースト	五分粥 野菜のスープ煮 ｷﾞﾙﾄの和え物 オレンジ *パンケーキ	軟飯 野菜のスープ煮 ｷﾞﾙﾄの和え物 オレンジ *パンケーキ
14	七倍粥 野菜ののり煮 青菜のダシ煮 りんご *とろとろうどん	五分粥 野菜の煮物 青菜のダシ煮 りんご *うどんのきな粉かけ	軟飯 野菜の煮物 青菜の和え物 りんご *マカロニきな粉
15	うどんののり煮 ｽﾞｯﾀ *離乳食用お菓子	野菜うどん ｽﾞｯﾀ *離乳食用お菓子	野菜うどん ｽﾞｯﾀ *離乳食用お菓子
17	七倍粥 かぼちゃのオレンジ煮 根菜ののり煮 りんご *野菜がゆ	五分粥 鶏肉のうま煮 野菜の和え物 根菜の澄まし汁 りんご *野菜お焼き	軟飯 鶏肉のうま煮 野菜の和え物 根菜のみそ汁 りんご *野菜お焼き
18	七倍粥 魚と野菜ののり煮 切干大根のうま煮 オレンジ *麩ののり煮	五分粥 すりみ団子 切干大根のうま煮 麩の澄まし汁 オレンジ *麩のカaramelがけ	軟飯 すりみ団子 切干大根のうま煮 麩の澄まし汁 オレンジ *麩のカaramelがけ
19	七倍粥 野菜ののり煮 豆腐のくず煮 バナナ *人参のりんご煮	五分粥 野菜の煮物 豆腐のくず煮 玉ねぎの澄まし汁 バナナ *パン粥	軟飯 野菜の煮物 豆腐のくず煮 豆腐と玉葱のみそ汁 バナナ *パン粥
20	七倍粥 野菜のスープ煮 ブロッコリーのうま煮 オレンジ *ごまかけ粥	五分粥 鶏肉のうま煮 ブロッコリーの和え物 人参の澄まし汁 オレンジ *お焼き	軟飯 鶏肉のうま煮 ブロッコリーの和え物 人参の澄まし汁 オレンジ *お焼き
21	七倍粥 魚と野菜ののり煮 じゃが芋のダシ煮 いちご *豆腐ののり煮	五分粥 魚と野菜の煮物 胡瓜の和え物 豆腐の澄まし汁 いちご *じゃが芋のﾄﾞﾞﾞﾞ風	軟飯 魚と野菜の煮物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁 苺 *じゃが芋のﾄﾞﾞﾞﾞ風
22	うどんののり煮 ｽﾞｯﾀ *離乳食用お菓子	五分粥 和風ﾄﾞﾞﾞﾞ風 バナナ *離乳食用お菓子	軟飯 和風ﾄﾞﾞﾞﾞ風 バナナ *離乳食用お菓子
24	七倍粥 ｷﾞﾙﾄのスープ煮 人参の甘煮 りんご *きなこ粥	五分粥 野菜の煮物 ｷﾞﾙﾄの和え物 玉ねぎの澄まし汁 りんご *うどんのきな粉かけ	軟飯 野菜の煮物 ｷﾞﾙﾄの和え物 玉ねぎのみそ汁 りんご *うどんのきな粉かけ
25	人参粥 とろとろうどん 野菜のマッシュポテト ゼリー オレンジ *バナナポタージュ	人参粥 鶏肉のうま煮 野菜のマッシュポテト うどんスープ煮 ゼリー オレンジ *バナナヨーグルト	人参軟飯 鶏肉のうま煮 野菜のマッシュポテト うどんスープ煮 ゼリー オレンジ *バナナヨーグルト
26	七分粥 豆腐のくず煮 野菜のうま煮 バナナ *野菜粥	五分粥 豆腐団子 野菜のうま煮 玉ねぎの澄まし汁 バナナ *パン粥	軟飯 豆腐団子 野菜のうま煮 玉ねぎの澄まし汁 バナナ *パン粥
27	七分粥 魚と野菜ののり煮 人参のりんご煮 りんご *おじや	五分粥 魚と野菜の煮物 人参のりんご煮 りんご *おじや	軟飯 魚と野菜の煮物 人参のりんご煮 りんご *おじや
28	七分粥 人参入りマッシュポテト 青菜のダシ煮 オレンジ *豆腐ののり煮	五分粥 じゃが芋バーグ ｷﾞﾙﾄの和え物 小松菜の澄まし汁 オレンジ *蒸しパン	軟飯 じゃが芋バーグ ｷﾞﾙﾄの和え物 小松菜のみそ汁 オレンジ *蒸しパン
29	昭和の日		

※献立内容が変更になる事があります。よろしくお願ひします。