

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9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	
1	水	五分米 ぶどう 魚のきのこみそ焼き さつま芋の甘煮 大根と青菜の汁	りんごゼリー スキムミルク	さつまいも、半つき米、砂糖、片栗粉、油、米粉、ごま油	さわら、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご天然果汁、ぶどう、だいこん、えのきたけ、はくさい、ごまつな	スキムミルク みかん ビスコ
2	木	麦ご飯 りんご 冬野菜のキーマカレー マカロニサラダ(小鉢) 福神漬	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、押麦	合ひき肉、卵、脱脂粉乳、無塩バター、ハム	だいこん、トマト、りんご、きゅうり、にんじん、はくさい、福神漬、バナナ、にんにく	スキムミルク ぶどう おさつどきつ
3	金	文化の日					
4	土	きつねうどん バナナ	バターツイスト お茶・麦茶	干しうどん、北海道バターツイスト	かまぼこ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	スキムミルク みかん マリービスケット
5	日						
6	月	五分米 なし チキン南蛮 糸島もずくのすまし汁 きゅうりのゆかりあえ	抹茶ヨーグルト蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉	鶏むね肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、卵、牛乳	なし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、レモン、たまねぎ、もずく、しょうが	スキムミルク バナナ 動物ビスケット
7	火	五分米 柿 チーズオムレツ シーチキンの和え物 コンソメスープ	ぜんざい お茶・麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、白玉粉、マヨネーズ	卵、あずき(乾)、木綿豆腐、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ油漬缶	かき、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、だいこん	スキムミルク なし バタークッキー
8	水	五分米 りんご さばの照り焼き 白菜の甘酢和え 豆腐みそ汁(なめこ)	ココナッツサブ スキムミルク	半つき米、砂糖、片栗粉	さば、脱脂粉乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、アーモンド(乾)、ココナッツパウ	はくさい、りんご、なめこ、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ	スキムミルク 柿 おとつと
9	木	コーンライス(誕生会) 野菜生活ゼリー とんかつ ぶどうジュース さつま芋のサラダ 白菜のスープ 	バナッパ お茶・麦茶	半つき米、半つき米、油、マヨネーズ、パン粉、砂糖、小麦粉、マーガリン、ごま油	豚肉(レ)、ハム、卵、ベーコン、ごま、豚肉(ロース)	ぶどう果汁70%飲料、きゅうり、はくさい、コーン(冷凍)、にんじん、しょうが	りんご えび満月
10	金	五分米 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みかん	中華おこわ お茶・麦茶	じゃがいも、もち米、半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖、ごま油	揚げ豆腐、納豆、豚肉(もも)、牛肉(もも)、しらす干し、スライスチーズ、かつお節	たまねぎ、みかん、にんじん、ほうれん草、たけのこ、いんげん、干しいたけ	スキムミルク ぶどう キャラメルコーン
11	土	シーフードグラタン バナナ	ヨーグルト お茶・麦茶	マカロニ、小麦粉、パン粉、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、バター、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、マッシュルーム缶、コーン缶、パセリ	スキムミルク みかん カントリーマーム
12	日						
13	月	キッズピビンバ(麦ご飯) 拌三絲(パンサンズー) 中華スープ なし	二色サンドイッチ (ツナ、たまご) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、押麦、油、ごま油	脱脂粉乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、ハム、ごま油	なし、きゅうり、もやし、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)、しょうが、にんにく	スキムミルク バナナ かつぱえびせん
14	火	五分米 みかん 豆腐入り鶏つくね照り焼き 切干マヨボンサラダ 麩のすまし汁(えのき)	白玉きな粉 お茶・麦茶	半つき米、白玉粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、焼ふ(車ふ)、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、かにかまぼこ、きな粉、卵	みかん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、ごまつな、レモン果汁、ねぎ	スキムミルク なし バタークッキー
15	水	五分米 りんご さけの塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) 秋の豚汁(さつまいも)	紅茶のカップケーキ スキムミルク	半つき米、さつまいも、きんぴらこんにゃく、砂糖	さけ、脱脂粉乳、牛乳、豚肉、天ぷら、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、卵	りんご、にんじん、ごぼう、ひじき、えだまめ(冷凍)、万能ねぎ	スキムミルク みかん ミックスベジタベル
16	木	五分米 マーボー豆腐(たまねぎ) もやしのナムル ぶどう	フルーツヨーグルト お茶・麦茶	半つき米、ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	ぶどう、もも缶(黄桃)、もやし、バナナ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、みかん缶、りんご、しょうが	スキムミルク りんご とんがりコーン

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9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		
17	金	五分米 野菜たっぷりさつま揚げ 卵の花(人参・ツナ) なし	お好み焼き お茶・麦茶	半つき米、お好み焼き粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	白身魚すり身、ツナ油漬缶、おから、ベーコン、卵、かつお節	なし、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、あおのり	スキムミルク ぶどう ほん和菓きなこ	
18	土	ミートソーススパゲティ バナナ	厚切りバウムクーヘン お茶・麦茶	スパゲティ、砂糖	合ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	スキムミルク みかん 白い風船	
19	日							
20	月	五分米 なし 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりの酢の物(しらす・みかん) みそ汁(かぶ・ごぼう)	ラスク ココアスキムミルク	半つき米、フランスパン、片栗粉、砂糖、マーガリン、油	木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	なし、きゅうり、かぶ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、かぶ・葉、カットわかめ、黒きくらげ、しょうが	スキムミルク バナナ シガーフライ	
21	火	五分米 柿 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ(小皿) 麩とえのきの澄まし汁	梅ヶ枝もち お茶・麦茶	半つき米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、卵、魚肉ソーセージ	かき、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、いんげん、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ	スキムミルク なし ビスコ	
22	水	五分米 りんご 魚の煮つけと旬野菜の煮物(冬) 小松菜の煮浸し みそ汁(なめこ)	石垣羊ケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖	あかうお、脱脂粉乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ごまつな、だいこん、りんご、ねぎ、にんじん、なめこ、にんにく、しょうが	スキムミルク 柿 おさつどきつ	
23	木	勤労感謝の日						
24	金	五分米 ポークビーンズ キャベツの香り漬 ぶどう	焼きおにぎり お茶・麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	豚肉、だいず(ゆで)、米みそ(甘みそ)、すりごま	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、レモン果汁、にんにく	スキムミルク りんご 動物ビスケット	
25	土	ちゃんぽん バナナ	カットロール お茶・麦茶	干し中華めん	豚肉(もも)、さつま揚げ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、黒きくらげ	スキムミルク ぶどう セサミハーベスト	
26	日							
27	月	五分米 みかん 鶏のから揚げ ほうれん草のソテー みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	トースト(コーンマヨネーズ) お茶・麦茶	半つき米、食パン、さつまいも、油、マヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	スキムミルク バナナ バタークッキー	
28	火	麦ご飯 シチュー(かぶ) スパゲティ和風サラダ りんご	牛乳もち お茶・麦茶	半つき米、片栗粉、スパゲティ、和風ドレッシング、砂糖、小麦粉、押麦、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、きな粉、ハム、バター	かぶ、きゅうり、りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	スキムミルク なし おとつと	
29	水	お弁当の日 		まるごとフルーツゼリー スキムミルク	砂糖	脱脂粉乳	もも缶(黄桃)、みかん缶、もも缶(液汁)、みかん缶(液汁)、パイナップル、さくらんぼ缶、粉かんてん	スキムミルク みかん えび満月
30	木	五分米 ぶどう ハンバーグ(トマトソース) かぼちゃのサラダ オニオンスープ	スキムシリアルクッキー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、マヨネーズ、砂糖、パン粉	合ひき肉、脱脂粉乳、卵、ハム	ぶどう、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	スキムミルク りんご キャラメルコーン	

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	442 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	17.5 g	カルシウム	160 mg
	脂質	12.4 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	3.7 g

離乳食献立表

2017年11月

引津保育園

日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期
01(水)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク みかん ビスコ	16(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	スキムミルク りんご とんがりコーン
	昼食	十倍粥 さつまいも 白菜 ぶどう	軟飯 魚ときのことさつま芋のみ そ煮 大根と青菜の汁 ぶ どう	軟飯 魚ときのことさつま芋のみ そ煮 大根と青菜の汁 ぶ どう	五分米 魚のきのことさつま芋のみ 魚の甘煮 大根と青菜の汁 ぶどう		昼食	十倍粥 たまねぎ きゅうり ぶどう	おかゆ マーボー豆腐(たまねぎ) もやしときゅうりの和え物 ぶどう	軟飯 マーボー豆腐(たまねぎ) もやしときゅうりの和え物 ぶどう	五分米 マーボー豆腐(たまねぎ) もやしのナムル ぶどう
	午後おやつ	りんごゼリー	りんごゼリー	りんごゼリー	りんごゼリー スキムミルク		午後おやつ		フルーツヨーグルト お茶・麦茶	フルーツヨーグルト お茶・麦茶	フルーツヨーグルト お茶・麦茶
02(木)	午前おやつ	ぶどう	ぶどう	ぶどう	スキムミルク ぶどう おさつどき	17(金)	午前おやつ	ぶどう	ぶどう	ぶどう	スキムミルク ぶどう ほんだまきなこ
	昼食	十倍粥 トマト きゅうり りんご	軟飯 冬野菜のそぼろ煮 マカロニサラダ(小鉢) りんご	軟飯 冬野菜のそぼろ煮 マカロニサラダ(小鉢) りんご	麦ご飯 冬野菜のキーマカレー マカロニサラダ(小鉢) 福神漬 りんご		昼食	十倍粥 人参 キャベツ なし	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 すまし汁(白菜) なし	軟飯 白身魚と野菜の煮物 すまし汁(白菜) なし	五分米 野菜たっぷりさつま揚げ 卵の花(人参・ツナ) なし
	午後おやつ		バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ スキムミルク		午後おやつ		お好み焼き お茶・麦茶	お好み焼き お茶・麦茶	お好み焼き お茶・麦茶
04(土)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク みかん マリービスケット	18(土)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク みかん 白い風船
	昼食	十倍粥 たまねぎ にんじん バナナ	野菜うどん バナナ	きつねうどん バナナ	きつねうどん バナナ		昼食	かぼちゃ ブロックリー バナナ	ミートソーススパゲティ バナナ	ミートソーススパゲティ バナナ	ミートソーススパゲティ バナナ
	午後おやつ				バターツイスト お茶・麦茶		午後おやつ		乳児用お菓子 お茶・麦茶	乳児用お菓子 お茶・麦茶	厚切りパン お茶・麦茶
06(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ 動物ビスケット	20(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ シガーフライ
	昼食	十倍粥 豆腐 キャベツ なし	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のすまし汁 なし	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のすまし汁 なし	五分米 チキン南蛮 きゅうりのゆかりあえ 糸巻もずくのすまし汁 なし		昼食	十倍粥 きゅうり かぶ なし	おかゆ 豆腐の和風あんかけ きゅうりの和え物(しらす・みかん) みそ汁(かぶ) なし	軟飯 豆腐の和風あんかけ きゅうりの和え物(しらす・みかん) みそ汁(かぶ) なし	五分米 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりの和え物(しらす・みかん) みそ汁(かぶ・ごぼう) なし
	午後おやつ		蒸しパン	蒸しパン	抹茶ヨーグルト蒸しパン スキムミルク		午後おやつ		パン粥(きなこ)	パン粥(きなこ)	パン粥(きなこ)
07(火)	午前おやつ	なし	なし	なし	スキムミルク なし バタークッキー	21(火)	午前おやつ	なし	なし	なし	スキムミルク なし ビスコ
	昼食	十倍粥 じゃが芋 大根 バナナ	お粥 オムレツもどき シーチキンの和え物 コンソメスープ バナナ	軟飯 オムレツもどき シーチキンの和え物 コンソメスープ バナナ	五分米 チズ オムレツ シーチキンの和え物 コンソメスープ 柿		昼食	十倍粥 じゃが芋 人参 みかん	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 ポテトサラダ(小皿) 鮎の澄まし汁 みかん	軟飯 豚肉と野菜の煮物 ポテトサラダ(小皿) 鮎の澄まし汁 みかん	五分米 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ(小皿) 鮎とえのきの澄まし汁 柿
	午後おやつ		あずき粥 お茶・麦茶	あずき粥 お茶・麦茶	ぜんざい お茶・麦茶		午後おやつ		おはぎ風 お茶・麦茶	おはぎ風 お茶・麦茶	おはぎ風 お茶・麦茶
08(水)	午前おやつ	みかん おとと	みかん	みかん	スキムミルク 柿 おとと	22(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	スキムミルク 柿 おさつどき
	昼食	十倍粥 人参 白菜 りんご	お粥 白身魚と野菜の照り煮 豆腐みそ汁(なめこ) りんご	軟飯 白身魚と野菜の照り煮 豆腐みそ汁(なめこ) りんご	五分米 さばの照り焼き 白菜の甘酢和え 豆腐みそ汁(なめこ) りんご		昼食	十倍粥 大根 小松菜 りんご	おかゆ 魚の煮つけと旬野菜の煮物 小松菜の煮浸し みそ汁 りんご	軟飯 魚の煮つけと旬野菜の煮物 小松菜の煮浸し みそ汁 りんご	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物 小松菜の煮浸し みそ汁(なめこ) りんご
	午後おやつ		ソフトクッキー	ソフトクッキー	ココナッツサブレ スキムミルク		午後おやつ		石垣芋ケーキ	石垣芋ケーキ	石垣芋ケーキ スキムミルク
09(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	スキムミルク りんご えび満月	24(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	スキムミルク りんご 動物ビスケット
	昼食	十倍粥 きゅうり さつま芋 なし	お粥 鶏肉のうま煮 さつま芋のサラダ 白菜のスープ なし	お粥 鶏肉のうま煮 さつま芋のサラダ 白菜のスープ なし	コーンライス(誕生会) とんかつ さつま芋のサラダ 白菜のスープ		昼食	十倍粥 たまねぎ キャベツ ぶどう	おかゆ ポークビーンズ キャベツの香り漬け ぶどう	軟飯 ポークビーンズ キャベツの香り漬け ぶどう	五分米 ポークビーンズ キャベツの香り漬け ぶどう
	午後おやつ		野菜生活ゼリー お茶・麦茶	野菜生活ゼリー お茶・麦茶	野菜生活ゼリー お茶・麦茶		午後おやつ		和風粥 お茶・麦茶	和風粥(軟飯) お茶・麦茶	焼きおにぎり お茶・麦茶
10(金)	午前おやつ	ぶどう	ぶどう	ぶどう	スキムミルク ぶどう キャラメルコーン	25(土)	午前おやつ	ぶどう	ぶどう	ぶどう	スキムミルク ぶどう セサミハーベスト
	昼食	十倍粥 じゃが芋 ほうれん草 みかん	おかゆ 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みかん	軟飯 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みかん	五分米 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みかん		昼食	人参 ブロックリー バナナ	ちゃんぽん風煮込みうどん バナナ	ちゃんぽん風煮込みうどん バナナ	ちゃんぽん バナナ
	午後おやつ		中華おこわ粥 お茶・麦茶	中華おこわ(軟飯) お茶・麦茶	中華おこわ お茶・麦茶		午後おやつ		乳児用お菓子 お茶・麦茶	乳児用お菓子 お茶・麦茶	カットロール お茶・麦茶
11(土)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク みかん カントリーマーム	27(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ バタークッキー
	昼食	五分米 たまねぎ ブロックリー バナナ	米粉豆乳ドリア バナナ	米粉豆乳ドリア バナナ	シーフードドリア バナナ		昼食	十倍粥 ほうれん草 さつまいも みかん	おかゆ 鶏とほうれん草の煮物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) みかん	おかゆ 鶏とほうれん草の煮物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) みかん	五分米 鶏のから揚げ ほうれん草のソテー みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) みかん
	午後おやつ		ヨーグルト お茶・麦茶	ヨーグルト お茶・麦茶	ヨーグルト お茶・麦茶		午後おやつ		パン粥 お茶・麦茶	パン粥 お茶・麦茶	トースト(バナナ) お茶・麦茶
13(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ かっぱえびせん	28(火)	午前おやつ	なし	なし	なし	スキムミルク なし おとと
	昼食	十倍粥 きゅうり 人参 なし	キッズピピンパ粥 拌三絲(ガス) 中華スープ なし	キッズピピンパ(軟飯) 拌三絲(ガス) 中華スープ なし	キッズピピンパ(麦ご飯) 拌三絲(ガス) 中華スープ なし		昼食	十倍粥 かぶ きゅうり りんご	おかゆ シチュー(かぶ) パゲティ和風揚げ りんご	おかゆ シチュー(かぶ) パゲティ和風揚げ りんご	麦ご飯 シチュー(かぶ) パゲティ和風揚げ りんご
	午後おやつ		パン粥	パン粥	二色サンドイッチ(卵・卵) 芋なし スキムミルク		午後おやつ		豆乳ゼリー お茶・麦茶	豆乳ゼリー お茶・麦茶	牛乳もち お茶・麦茶
14(火)	午前おやつ	なし	なし	なし	スキムミルク なし バタークッキー	29(水)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク みかん えび満月
	昼食	十倍粥 豆腐 南瓜 みかん	おかゆ 豆腐入り鶏つくね照り焼き 切り干しサラダ 鮎のすまし汁(鮎・小松菜) みかん	軟飯 豆腐入り鶏つくね照り焼き 切り干しサラダ 鮎のすまし汁(鮎・小松菜) みかん	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き 切り干しサラダ 鮎のすまし汁(えのき) みかん		昼食	十倍粥 人参 たまねぎ なし	鶏肉のあんかけ ほうれん草のソテー すまし汁 なし	鶏肉のあんかけ ほうれん草のソテー すまし汁 なし	お弁当の日
	午後おやつ		きな粉粥 お茶・麦茶	きな粉粥 お茶・麦茶	白玉きな粉 お茶・麦茶		午後おやつ		まるごとフルーツ お茶・麦茶	まるごとフルーツ お茶・麦茶	まるごとフルーツ スキムミルク
15(水)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク みかん ミックスペジタベル	30(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	スキムミルク りんご キャラメルコーン
	昼食	十倍粥 枝豆 さつまいも りんご	おかゆ さけの塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) 秋の豚汁(さつまいも) りんご	軟飯 さけの塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) 秋の豚汁(さつまいも) りんご	五分米 さけの塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) 秋の豚汁(さつまいも) りんご		昼食	十倍粥 南瓜 きゅうり ぶどう	おかゆ 煮込みハンバーグ マッシュカボチャ オニオンスープ ぶどう	軟飯 煮込みハンバーグ マッシュカボチャ オニオンスープ ぶどう	五分米 ハンバーグ(トマト) かぼちゃのサラダ オニオンスープ ぶどう
	午後おやつ		カップケーキ	紅茶のカップケーキ	紅茶のカップケーキ スキムミルク		午後おやつ		ソフトクッキー	ソフトクッキー	紅茶のカップケーキ スキムミルク