

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	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						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	金	ハヤシライス(麦ご飯) ブロッコリーと豆腐のサラダ 洋梨	ゴマ入り豆腐ドーナツ スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、油、ごまドレッシング、砂糖、押麦	木綿豆腐、脱脂粉乳、牛肉(もも)、黒ごま	洋梨、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、コーン缶	スキムミルク みかん かつばえびせん	17	日							
2	土	野菜しょうゆラーメン バナナ お茶・麦茶	バターツイスト お茶・麦茶	干し中華めん、北海道バターツイスト、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	スキムミルク 洋梨 マリービスケット	18	月	マーボー豆腐(麦ご飯) きゅうりとはるさめのサラダ わかめスープ 柿	スキムシリアルクッキー スキムミルク	半つき米、はるさめ、小麦粉、マーガリン、砂糖、片栗粉、押麦	木綿豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	かき、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、コーン缶、干ししいたけ、しょうが、黒きくらげ、カットわかめ	スキムミルク バナナ キャラメルコーン	
3	日							19	火	わかめごはん おでん カブの酢の物 りんご	みたらし団子 スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、白玉粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、マカロニ	鶏手羽肉、卵、脱脂粉乳、鶏もも肉、ちくわ、木綿豆腐	だいこん、かぶ、りんご、にんじん、きゅうり、かき	スキムミルク 柿 セサミハーベスト	
4	月	五分米 柿 鶏肉のマーレド焼き 拌三絲(パンサンサー) 豆腐の味噌汁	黒糖蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、黒砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、脱脂粉乳、絹ごし豆腐、牛乳、麦みそ、卵、ハム	かき、たまねぎ、きゅうり、干しほうとう、マーレド	スキムミルク バナナ ブチクッキー	20	水	五分米 パイナップル ムキエビと旬野菜のかき揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁	フルーツヨーグルト お茶・麦茶	半つき米、油、じゃがいも、白玉粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、パイナップル、もも缶(黄桃)、バナナ、たまねぎ、みかん缶、りんご、にんじん、ごぼう、いんげん、カットわかめ	スキムミルク りんご かつばえびせん	
5	火	五分米 りんご スペイン風オムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ オニオンスープ	マカロニきな粉 スキムミルク	半つき米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	卵、脱脂粉乳、ウインナー、ベーコン、きな粉、バター	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、トマト、にんじん、コーン缶、ピーマン、パセリ	スキムミルク 柿 ミックスペジタベル	21	木	ケーキ寿司 照り焼きチキン マカロニサラダ キャベツとカキのスープ	クリスマスケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、コーンスターチ、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳、生クリーム、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、魚肉ソーセージ、無塩バター、牛乳	りんご天然果汁、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、いちご、にんじん、キャベツ、葉ねぎ、干ししいたけ、にんにく、こんぶ	スキムミルク パイナップル ブチクッキー	
6	水	麦ご飯 パイナップル 鮭の塩焼き 千切りイリチ 白菜のみそ汁	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、押麦	さけ(塩)、脱脂粉乳、無塩バター、麦みそ、卵、かまぼこ、油揚げ	パイナップル、はくさい、バナナ、にんじん、切り干しだいこん、ほそめこんぶ(煮物用)	スキムミルク りんご とんがりコーン	22	金	五分米 冬野菜のシチュー キャベツとツナのドレッシング バナナ	牛肉とごぼうの混ぜご飯 お茶・麦茶	半つき米、砂糖、押麦、ごまドレッシング、油	鶏もも肉、牛乳、牛肉(肩)、ツナ油漬缶	バナナ、かぶ、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、干ししいたけ	スキムミルク みかん ミックスペジタベル	
7	木	五分米 みかん 野菜のオイスターソース炒め ニラと切干大根のごま酢和え 鮎とえのきの澄まし汁	フルーツポンチ お茶・麦茶	半つき米、砂糖、焼ふ	牛乳、豚肉(ばら)、卵、ごま	みかん、もも缶(黄桃)、バナナ、みかん缶、たまねぎ、えのきたけ、にら、りんご、デングランダイ、にんじん、切り干しだいこん、キャベツ、葉ねぎ、カキわかめ、粉わかめ、レモン果汁、もも缶(黄桃)、みかん缶(黄桃)	スキムミルク パイナップル ほん和菓きなこ	23	土	天皇誕生日	厚切りバウムクーヘン お茶・麦茶					
8	金	五分米 筑前煮 胡瓜の納豆和え 洋梨	中華おこわ お茶・麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、ごま油	揚げ豆腐、納豆、鶏肉(もも皮なし)、豚肉(もも)、スライスチーズ	だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、たけのこ、にら、いんげん、干ししいたけ、洋梨	スキムミルク みかん シガーフライ	24	日							
9	土	第65回発表会						スキムミルク 洋梨 カントリーマーム	25	月	カレーピラフ 柿 鶏肉の塩麹から揚げ ポテトサラダ(小皿) オニオンスープ	ピザトースト お茶	食パン、七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、卵、とろけるチーズ、豚ひき肉、魚肉ソーセージ	かき、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ とんがりコーン
10	日							26	火	五分米 りんご 肉団子の中華風 切干大根のナムル かき玉汁	ぜんざい お茶・麦茶	半つき米、砂糖、白玉粉、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、卵、あずき(乾)、かにかまぼこ、木綿豆腐	たまねぎ、はくさい、りんご、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、葉ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	スキムミルク 柿 ほん和菓きなこ	
11	月	五分米 柿 八宝菜 揚げシューマイ(冷凍) 春雨スープ	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、はるさめ、黒砂糖、砂糖、片栗粉	豚肉(もも)、脱脂粉乳、うずら卵水煮缶、卵、バター	かき、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、万能ねぎ、干ししいたけ、しょうが、黒きくらげ	スキムミルク バナナ おさつどきつ	27	水	五分米 パイナップル さわらの味噌煮 ほうれん草のオイスターマヨサラダ 鮎とえのきの澄まし汁	さつまいもブリッツ スキムミルク	半つき米、小麦粉、さつまいも、砂糖、焼ふ、マヨネーズ	さわら、脱脂粉乳、卵、無塩バター、白みそ、黒ごま、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	パイナップル、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ	スキムミルク りんご シガーフライ	
12	火	五分米 りんご ミートローフ はんぺんサラダ もずくスープ	梅ヶ枝もち お茶・麦茶	半つき米、白玉粉、片栗粉、マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、かにかまぼこ、はんぺん、ごま、すりごま	りんご、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、もずく、にんじん、ひじき	スキムミルク 柿 動物ビスケット	28	木	保育終了日 五分米 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え	みかん お茶・麦茶	年越しうどん お茶・麦茶	干しうどん、半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖	揚げ豆腐、牛肉(もも)、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ごぼう、ほうれん草、みかん、ごまつな、コーン(冷凍)、干ししいたけ	スキムミルク パイナップル おさつどきつ
13	水	五分米 パイナップル 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)	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、オリーブ油、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	パイナップル、ごまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、なめこ、たまねぎ、ほうれん草、しょうが	スキムミルク りんご バタークッキー	29	金							
14	木	五分米 みかん チーズ入り竹輪の磯部揚げ もやしとニラのごまダレ すまし汁(白菜・えのき)	りんご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、小麦粉、ねりごま	ちくわ、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、スライスチーズ、無塩バター	みかん、もやし、はくさい、えのきたけ、りんご、にら、にんじん、干しほうとう、葉ねぎ、しょうが、あおのり	スキムミルク パイナップル おつとつと	30	土							
15	金	五分米 肉じゃが 切干マヨネーズサラダ 洋梨	うどんかりんどう スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにゃく、干しうどん、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ	揚げ豆腐、牛肉(もも)、脱脂粉乳、かにかまぼこ、きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、いんげん、レモン果汁、洋梨	スキムミルク みかん えび満月	31	日							
16	土	親子うどん バナナ お茶・麦茶	厚切りバウムクーヘン お茶・麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ	スキムミルク 洋梨 白い風船	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.0 g 塩分 2.5 g	鉄 2.1 mg カルシウム 182 mg ビタミンC 30 mg 食物繊維 4.2 g				

★ だし汁は昆布といりこを使っています

★ 仕入れによって材料が異なる場合があります

離乳食献立表

引津保育園

2017年12月

日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期	日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期
01(金)	午前おやつ	みかん	みかん	スキムミルク みかん かっぱえびせん	15(金)	午前おやつ	みかん	みかん	スキムミルク みかん えび蒲月
	昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーお浸し 洋梨	軟飯 牛肉と野菜の煮物 ブロッコリーと豆腐の和えもの 洋梨	ハヤシライス(麦ご飯) ブロッコリーと豆腐のサラダ 洋梨		昼食	お粥 肉じゃが 切干ときゅうりの和え物 洋梨	軟飯 肉じゃが 切干ときゅうりの和え物 洋梨	五分米 肉じゃが 切干マヨポンサラダ 洋梨
	午後おやつ	焼き豆腐ドーナツ	焼き豆腐ドーナツ	ゴマ入り豆腐ドーナツ スキムミルク		午後おやつ	うどんきなこ	うどんきなこ	うどんかりんとう スキムミルク
02(土)	午前おやつ	洋梨	洋梨	スキムミルク 洋梨 マリービスケット	16(土)	午前おやつ	洋梨	洋梨	スキムミルク 洋梨 白い風船
	昼食	野菜うどん バナナ お茶・麦茶	野菜うどん バナナ お茶・麦茶	野菜しょうゆラーメン バナナ お茶・麦茶		昼食	親子うどん バナナ お茶・麦茶	親子うどん バナナ お茶・麦茶	親子うどん バナナ お茶・麦茶
	午後おやつ	バターツイスト お茶・麦茶	バターツイスト お茶・麦茶	バターツイスト お茶・麦茶		午後おやつ	厚切りバウムクーヘン お茶・麦茶	厚切りバウムクーヘン お茶・麦茶	厚切りバウムクーヘン お茶・麦茶
04(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ プチクッキー	18(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ キャラメルコーン
	昼食	お粥 鶏肉と春雨の煮物 豆腐の味噌汁 洋梨	軟飯 鶏肉と春雨の煮物 豆腐の味噌汁 洋梨	五分米 鶏肉のマーマレード焼き 拌三絲(パンサンスー) 豆腐の味噌汁 柿		昼食	お粥 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ みかん	軟飯 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ みかん	マーボー豆腐丼(麦ご飯) きゅうりとほろさめのサラダ わかめスープ 柿
	午後おやつ	米粉黒糖蒸しパン	黒糖蒸しパン	黒糖蒸しパン スキムミルク		午後おやつ	クッキー	クッキー	スキムシリアルクッキー スキムミルク
05(火)	午前おやつ	みかん	みかん	スキムミルク 柿 ミックスベジタベル	19(火)	午前おやつ	みかん	みかん	スキムミルク 柿 セサミハーベスト
	昼食	お粥 スペイン風オムレツもどき ブロッコリーのあえもの オニオンスープ りんご	軟飯 スペイン風オムレツもどき ブロッコリーのあえもの オニオンスープ りんご	五分米 スペイン風オムレツ ブロッコリーのあえもの オニオンスープ りんご		昼食	お粥 おでん カブ和え物 りんご	お粥 おでん カブ和え物 りんご	わかめごはん おでん カブの酢の物 りんご
	午後おやつ	マカロニきな粉	マカロニきな粉	マカロニきな粉 スキムミルク		午後おやつ	マカロニみたらし	マカロニみたらし	みたらし団子 スキムミルク
06(水)	午前おやつ	りんご	りんご	スキムミルク りんご とんがりコーン	20(水)	午前おやつ	りんご	りんご	スキムミルク りんご かっぱえびせん
	昼食	お粥 鮭と野菜の煮物 白菜のみそ汁 洋梨	軟飯 鮭と野菜の煮物 白菜のみそ汁 洋梨	麦ご飯 鮭の塩焼き 千切りイリチ 白菜のみそ汁 パイナップル		昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 洋梨	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 洋梨	五分米 鮭と旬野菜のかき揚げ 豆腐のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 パイナップル
	午後おやつ	米粉バナナケーキ	米粉バナナケーキ	バナナケーキ 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
07(木)	午前おやつ	りんご	りんご	スキムミルク パイナップル ほん和菓きなこ	21(木)	午前おやつ	洋梨	洋梨	スキムミルク パイナップル プチクッキー
	昼食	お粥 豚肉と野菜の煮物 鮎とえのきの澄まし汁 みかん	軟飯 豚肉と野菜の煮物 鮎とえのきの澄まし汁 みかん	五分米 野菜のオムレツ炒め とうと切干大根のごま酢和え 鮎とえのきの澄まし汁 みかん		昼食	お粥 鶏と野菜の煮物 キャベツとツナのお粥 りんご	軟飯 鶏と野菜の煮物 キャベツとツナのお粥 りんご	ケーキ寿司 照り焼きチキン マカロニサラダ キャベツとツナのお粥 りんご
	午後おやつ	フルーツポンチ お茶・麦茶	フルーツポンチ お茶・麦茶	フルーツポンチ お茶・麦茶		午後おやつ	オレンジゼリー	オレンジゼリー	オレンジゼリー スキムミルク
08(金)	午前おやつ	みかん	みかん	スキムミルク みかん シガーフライ	22(金)	午前おやつ	みかん	みかん	スキムミルク みかん ミックスベジタベル
	昼食	お粥 筑前煮 胡瓜の納豆和え 洋梨	お粥 筑前煮 胡瓜の納豆和え 洋梨	五分米 筑前煮 胡瓜の納豆和え 洋梨		昼食	お粥 冬野菜のシチュー キャベツとツナの和え物 バナナ	お粥 冬野菜のシチュー キャベツとツナの和え物 バナナ	五分米 冬野菜のシチュー キャベツとツナの和え物 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	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ とんがりコーン
09(土)	午前おやつ	洋梨	洋梨	スキムミルク 洋梨 カントリーマーム	25(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ とんがりコーン
	昼食	お粥 マカロニと野菜のクリーム煮 バナナ お茶・麦茶	軟飯 マカロニと野菜のクリーム煮 バナナ お茶・麦茶	ロールパン ミートソースグラタン バナナ お茶・麦茶		昼食	お粥 鶏肉と野菜の煮物 オニオンスープ みかん	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 オニオンスープ みかん	カレーピラフ 鶏肉の塩麹から揚げ ポテトサラダ(小皿) オニオンスープ 柿
	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	パン粥 お茶	ピザトースト お茶
11(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ おさつどき	26(火)	午前おやつ	みかん	みかん	スキムミルク 柿 ほん和菓きなこ
	昼食	お粥 野菜と豚肉の煮物 春雨スープ みかん	軟飯 野菜と豚肉の煮物 シュウマイ(冷凍) 春雨スープ みかん	五分米 八宝菜 揚げシュウマイ(冷凍) 春雨スープ 柿		昼食	お粥 肉団子の中華風 すまし汁 りんご	軟飯 肉団子の中華風 すまし汁 りんご	五分米 肉団子の中華風 切干大根のナムル かき玉汁 りんご
	午後おやつ	鮎のお粥	鮎のお粥	鮎の黒糖ラスク スキムミルク		午後おやつ	鮎のぜんざい お茶・麦茶	鮎のぜんざい お茶・麦茶	ぜんざい お茶・麦茶
12(火)	午前おやつ	みかん	みかん	スキムミルク 柿 動物ビスケット	27(水)	午前おやつ	りんご	りんご	スキムミルク りんご シガーフライ
	昼食	お粥 ミートローフ 野菜の和え物 もずくスープ りんご	軟飯 ミートローフ 野菜の和え物 もずくスープ りんご	五分米 ミートローフ はんぺんサラダ もずくスープ りんご		昼食	お粥 魚と野菜の味噌煮 鮎とえのきの澄まし汁 洋梨	軟飯 魚と野菜の味噌煮 鮎とえのきの澄まし汁 洋梨	五分米 さわらの味噌煮 ほうれん草のオムレツ 鮎とえのきの澄まし汁 パイナップル
	午後おやつ	小豆粥 お茶・麦茶	小豆粥 お茶・麦茶	梅ヶ枝もち お茶・麦茶		午後おやつ	さつまいもブリッツ スキムミルク	さつまいもブリッツ スキムミルク	さつまいもブリッツ スキムミルク
13(水)	午前おやつ	りんご	りんご	スキムミルク りんご バタークッキー	28(木)	午前おやつ	洋梨	洋梨	スキムミルク パイナップル おさつどき
	昼食	お粥 魚の煮つけと旬野菜の煮物 みそ汁(なめこ) 洋梨	軟飯 魚の煮つけと旬野菜の煮物 みそ汁(なめこ) 洋梨	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物 みそ汁(なめこ) パイナップル		昼食	お粥 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え みかん	軟飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え みかん	五分米 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え みかん
	午後おやつ	野菜クッキー	野菜クッキー	野菜クラッカー スキムミルク		午後おやつ	年越しうどん お茶・麦茶	年越しうどん お茶・麦茶	年越しうどん お茶・麦茶
14(木)	午前おやつ	洋梨	洋梨	スキムミルク バイナップル おとっと	28(木)	午前おやつ	洋梨	洋梨	スキムミルク パイナップル おさつどき
	昼食	お粥 鶏と野菜の煮物 すまし汁(白菜・えのき) みかん	軟飯 鶏と野菜の煮物 すまし汁(白菜・えのき) みかん	五分米 チーズ入り竹輪の磯部揚げ もやしとニラのごまダレ すまし汁(白菜・えのき) みかん		昼食	お粥 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え みかん	軟飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え みかん	五分米 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え みかん
	午後おやつ	蒸しパン	りんごヨーグルト蒸しパン	りんごヨーグルト蒸しパン スキムミルク		午後おやつ	年越しうどん お茶・麦茶	年越しうどん お茶・麦茶	年越しうどん お茶・麦茶



お誕生会