

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	月	元旦						17	水	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物 小松菜のおかか煮浸し 厚揚げのみそ汁	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、砂糖	あからお、厚揚げ、脱脂粉乳、無塩バター、アーモンド(乾)、油揚げ、ココナッツパウダー、牛乳、かつお節	オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	スキムミルク 洋梨 ミックスベジタベル																
2	火							18	木	エビピラフ とんかつ ポテトサラダ マカロニスープ	ぶどうゼリー オレンジジュース	チョコレートケーキ スキムミルク	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、パン粉、マカロニ、小麦粉、粉糖、ごま油	豚肉(ヒレ)、卵、脱脂粉乳、牛乳、ベーコン、生クリーム、ハム、ごま、豚肉(ロース)	オレンジ濃縮果汁、ぶどう天然果汁、きゅうり、たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)	スキムミルク オレンジ とんがりコーン															
3	水							19	金	五分米 マーボー豆腐 キャベツの中華風和え 中華スープ	パイナップル	お好み焼き お茶・麦茶	半つき米、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、かにかまぼこ、卵、しらす干し、ごま、かつお節	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、にら、赤ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	スキムミルク りんご ほん和菓なきこ															
4	木	カレーライス(麦ご飯) マカロニサラダ 福神漬 りんご	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、押麦	牛乳、脱脂粉乳、牛肉(もも)、卵、ハム	たまねぎ、りんご、もも缶(黄桃)、バナナ、きゅうり、にんじん、みかん缶、福神漬、粉かんでん、レモン果汁、もも缶(液汁)、みかん缶(液汁)	スキムミルク みかん 動物ビスケット	20	土	焼きそば バナナ	バターツイスト お茶・麦茶	スパゲティ、北海道バターツイスト	豚肉(もも)、ちくわ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり	スキムミルク パイナップル マリービスケット																
5	金	五分米 シーチキンオムレツ ブロッコリーのごまあえ 白菜のスープ	七草がゆ お茶・麦茶	半つき米、じゃがいも	卵、ベーコン、ツナ油漬缶、すりごま	パイナップル、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、七草、かぶ、ほうれんそう	スキムミルク りんご バタークッキー	21	日																						
6	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	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、トマト、にんにく	スキムミルク パイナップル サラダ一番	22	月	ゆかり御飯 おでん きゅうりとツナの酢の物 みかん	二色サンド (いちご・チョコ) スキムミルク	米、板こんにやく、サンドイッチパン、じゃがいも、押麦、砂糖、ごま油	鶏もも肉、うずら卵水、煮豚、脱脂粉乳、ちくわ、クリームチーズ、ツナ水煮缶、ごま	みかん、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、いちごジャム	スキムミルク バナナ シガーフライ																
7	日							23	火	五分米 揚げ豆腐の和風あんかけ ブロッコリーのゆかり和え 糸島もずくのすまし汁	洋梨 中華おこわ お茶・麦茶	もち米、半つき米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、鶏ひき肉	洋梨、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、もずく、たけのこ、コーン(冷凍)、ねぎ、干しいたけ、黒きくらげ	スキムミルク みかん おさつどきつ																
8	月	成人の日						24	水	麦飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) 豚汁	いちご スキムミルク	ホットケーキ スキムミルク	半つき米、きんぴらこんにやく、メープルシロップ、押麦、砂糖、ごま油	さけ(塩)、脱脂粉乳、牛乳、木綿豆腐、卵、天ぷら、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、油揚げ	いちご、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、ひじき、えだまめ(冷凍)	スキムミルク 洋梨 動物ビスケット															
9	火	五分米 鶏肉のおろし焼き 拌三絲(バンサンヌー) 根菜のみそ汁	白玉きな粉 お茶・麦茶	半つき米、白玉粉、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、きな粉、ハム	洋梨、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、レモン果汁、ねぎ、しょうが	スキムミルク バナナ おとつと	25	木	五分米 肉じゃが はるさめの酢の物 おぼろ汁	りんご お茶・麦茶	フルーツヨーグルト お茶・麦茶	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、はるさめ、砂糖、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、揚げ豆腐、牛肉(もも)	たまねぎ、りんご、もも缶(黄桃)、バナナ、みかん缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、いんげん、おろぼこんぶ	スキムミルク いちご バタークッキー															
10	水	お弁当の日	カスタードプリン (カラメルなし) お茶・麦茶	砂糖	牛乳、卵、生クリーム	いちご	スキムミルク 洋梨 えび満月	26	金	五分米 鶏肉のから揚げ エリンギとベーコンのソテー たまごスープ	パイナップル 焼きおにぎり お茶・麦茶	半つき米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、米みそ(甘みそ)、すりごま	パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	スキムミルク りんご おとつと																
11	木	五分米 筑前煮 ほうれんそうの納豆和え ソーメンの吸い物	ぜんざい お茶・麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、板こんにやく、干しとうもろこし、白玉粉	揚げ豆腐、納豆、鶏肉(もも皮なし)、あずき(乾)、木綿豆腐、しらす干し、スライスチーズ、煮干し出汁	だいこん、りんご、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、いんげん、葉ねぎ、干しいたけ	スキムミルク オレンジ キャラメルコーン	27	土	ちゃんぽん バナナ	お茶・麦茶	カットロール お茶・麦茶	干し中華めん	豚肉(もも)、ちくわ	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 パイナップル カントリーマー															
12	金	五分米 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃの甘煮 豆腐すまし汁	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉、脱脂粉乳、無塩バター、卵、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、パイナップル、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、バナナ、カットわかめ、にんにく、しょうが	スキムミルク りんご セサミハーベスト	28	日																						
13	土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	フルーツゼリー お茶・麦茶	ロールパン、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	スキムミルク パイナップル ビスコ	29	月	麦飯 シチュー(かぶ) 洋風きんぴらごぼう みかん	フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、砂糖、押麦、油、粉糖	牛乳、卵、脱脂粉乳、鶏もも肉、バター、ベーコン	みかん、かぶ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、はくさい	スキムミルク バナナ えび満月																
14	日							30	火	五分米 豚肉のしょうが焼き ほうれん草ともやしのノリ和え さつまい	洋梨 みたらし団子 お茶・麦茶	半つき米、さつまいも、白玉粉、砂糖、片栗粉、マカロニ	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	洋梨、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、いんげん、しょうが、焼きのり	スキムミルク みかん キャラメルコーン																
15	月	五分米 松風焼き 白菜の昆布和え けんちん汁(豚肉)	みかん ウインナーチーズ スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、豚肉、切れたるチーズ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	スキムミルク バナナ かつばえびせん	31	水	五分米 魚の竜田揚げ はんぺんサラダ 白菜とえのきのすまし汁	オレンジ 紅茶のカップケーキ スキムミルク	半つき米、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	きしら 脱脂粉乳、牛乳、無塩バター、卵、はんぺん、すりごま	オレンジ、はくさい、えのきたけ、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、葉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	スキムミルク 洋梨 セサミハーベスト																
16	火	親子丼ぶり 切干和風サラダ 鮎とわかめのみそ汁 洋梨	梅ヶ枝もち お茶・麦茶	半つき米、白玉粉、焼ふ、押麦、砂糖、油	卵、鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	洋梨、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ	スキムミルク みかん ブチクッキー	<table border="1"> <tr> <td rowspan="5">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>472 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.0 g</td> <td>カルシウム</td> <td>159 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>31 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.1 g</td> <td>食物繊維</td> <td>4.2 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	472 kcal	鉄	2 mg	たんぱく質	18.0 g	カルシウム	159 mg	脂質	12.1 g	ビタミンC	31 mg	塩分	2.1 g	食物繊維	4.2 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	472 kcal	鉄	2 mg																											
	たんぱく質	18.0 g	カルシウム	159 mg																											
	脂質	12.1 g	ビタミンC	31 mg																											
	塩分	2.1 g	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

2018年1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
04(木)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク みかん 動物ビスケット	19(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	スキムミルク りんご ほん和菓きなこ
	昼食	十倍粥 にんじん じゃがいも りんご	おかゆ 牛肉のうま煮 マカロニと野菜の和え物 りんご	軟飯 牛肉のうま煮 マカロニと野菜の和え物 りんご	カレーライス(麦ご飯) マカロニサラダ りんご		昼食	十倍粥 豆腐 きゅうり 梨	おかゆ マーボー豆腐 キャベツの和え物 中華スープ 梨	軟飯 マーボー豆腐 キャベツの和え物 中華スープ 梨	五分米 マーボー豆腐 キャベツの中華風和え 中華スープ パイナップル
	午後おやつ		フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ 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
05(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	スキムミルク りんご バタークッキー	20(土)	午前おやつ	梨	梨	梨	スキムミルク パイナップル マリービスケット
	昼食	十倍粥 ブロッコリー 白菜	おかゆ シーチキンオムレツもどき ブロッコリーのごまあえ 白菜のスープ オレンジ	軟飯 シーチキンオムレツもどき ブロッコリーのごまあえ 白菜のスープ オレンジ	五分米 シーチキンオムレツ ブロッコリーのごまあえ 白菜のスープ オレンジ		昼食	十倍粥 にんじん 玉ねぎ バナナ	具入りうどん バナナ	具入りうどん バナナ	焼きそば バナナ
	午後おやつ		七草がゆ お茶・麦茶	七草がゆ お茶・麦茶	七草がゆ 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	バターツイスト お茶・麦茶
06(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	バナナ サラダ一番	22(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 ほうれん草 かぶ バナナ	煮込み肉うどん バナナ	煮込み肉うどん バナナ	ミートソーススパゲティ バナナ		昼食	十倍粥 じゃがいも カブ みかん	おかゆ おでん風 きゅうりとツナの和え物 みかん	軟飯 おでん風 きゅうりとツナの和え物 みかん	ゆかり御飯 おでん きゅうりとツナの酢の物 みかん
	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	厚切りパウムクーヘン お茶・麦茶		午後おやつ		パン粥	二色サンドイッチ(毎朝 A・B)	二色サンドイッチ(毎朝 A・B) スキムミルク
09(火)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ おととと	23(火)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク みかん おさつどき
	昼食	十倍粥 大根 きゅうり 洋梨	おかゆ 鶏肉のおろし煮 春雨ときゅうりの和え物 じゃが芋・人参のみそ汁・洋梨	軟飯 鶏肉のおろし煮 春雨ときゅうりの和え物 じゃが芋・人参のみそ汁・洋梨	五分米 鶏肉のおろし焼き 拌三絲(パンサン スー) 根菜のみそ汁・洋梨		午後おやつ				
	午後おやつ		マカロニきな粉 お茶・麦茶	マカロニきな粉 お茶・麦茶	マカロニきな粉 お茶・麦茶		午後おやつ				
10(水)	午前おやつ	洋梨	洋梨	洋梨	スキムミルク 洋梨 えび満月	24(水)	午前おやつ	洋梨	洋梨	洋梨	スキムミルク 洋梨 動物ビスケット
	昼食	十倍粥 南瓜 豆腐	おかゆ 魚の煮物 豆腐の人参ソース すまし汁	軟飯 魚の煮物 豆腐の人参ソース すまし汁	お弁当の日		午後おやつ				
	午後おやつ		豆乳プリン お茶・麦茶	豆乳プリン お茶・麦茶	加トドプリン(お肉なし) お茶・麦茶		午後おやつ				
11(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	スキムミルク オレンジ キャラメル	25(木)	午前おやつ	いちご	いちご	いちご	スキムミルク いちご バタークッキー
	昼食	十倍粥 人参 ほうれんそう りんご	おかゆ 筑前煮 ほうれんそうの納豆和え ソーメンの吸い物 りんご	軟飯 筑前煮 ほうれんそうの納豆和え ソーメンの吸い物 りんご	五分米 筑前煮 ほうれんそうの納豆和え ソーメンの吸い物 りんご		午後おやつ				
	午後おやつ		麩ぜんざい お茶・麦茶	麩ぜんざい お茶・麦茶	ぜんざい お茶・麦茶		午後おやつ				
12(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	スキムミルク りんご セザミハーベスト	26(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	スキムミルク りんご おととと
	昼食	十倍粥 キャベツ たまねぎ 梨	おかゆ 豚肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃの甘煮 豆腐すまし汁 梨	軟飯 豚肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃの甘煮 豆腐すまし汁 梨	五分米 豚肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃの甘煮 豆腐すまし汁 パイナップル		午後おやつ				
	午後おやつ		米粉のパナナケーキ	米粉のパナナケーキ	米粉のパナナケーキ スキムミルク		午後おやつ				
13(土)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	スキムミルク バナナ ビスコ	27(土)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク パイナップル カントリーマーム
	昼食	十倍粥 ブロッコリー にんじん バナナ	米粉豆乳ドリア バナナ	米粉豆乳ドリア バナナ	ロールパン マカロニグラタン バナナ		午後おやつ				
	午後おやつ		フルーツゼリー お茶・麦茶	フルーツゼリー お茶・麦茶	フルーツゼリー お茶・麦茶		午後おやつ				
15(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	29(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	スキムミルク バナナ えび満月
	昼食	十倍粥 白菜 だいこん みかん	おかゆ 松風焼き 白菜の和え物 けんちん汁 みかん	軟飯 松風焼き 白菜の和え物 けんちん汁 みかん	五分米 松風焼き 白菜の昆布和え けんちん汁 (豚肉) みかん		午後おやつ				
	午後おやつ		蒸しパン	蒸しパン	ワインナーチーズ蒸しパン スキムミルク		午後おやつ				
16(火)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク みかん プチクッキー	30(火)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	スキムミルク みかん キャラメル
	昼食	十倍粥 きゅうり にんじん 洋梨	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 切干和風煮 麩とわかめのみそ汁 洋梨	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 切干和風煮 麩とわかめのみそ汁 洋梨	親子丼ぶり 切干和風サラダ 麩とわかめのみそ汁 洋梨		午後おやつ				
	午後おやつ		お茶・麦茶 梅ヶ枝もち	お茶・麦茶 梅ヶ枝もち	お茶・麦茶 梅ヶ枝餅風ご飯 お茶・麦茶		午後おやつ				
17(水)	午前おやつ	洋梨	洋梨	洋梨	スキムミルク 洋梨 ミックスベジタブル	31(水)	午前おやつ	洋梨	洋梨	洋梨	スキムミルク 洋梨 セザミハーベスト
	昼食	十倍粥 だいこん 小松菜 オレンジ	おかゆ 魚の煮つけと旬野菜の煮物 小松菜のおかか煮浸し 豆腐のみそ汁 オレンジ	軟飯 魚の煮つけと旬野菜の煮物 小松菜のおかか煮浸し 豆腐のみそ汁 オレンジ	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物 小松菜のおかか煮浸し 厚揚げのみそ汁 オレンジ		午後おやつ				
	午後おやつ		ザブレ	ザブレ	ココナッツザブレ スキムミルク		午後おやつ				
18(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	スキムミルク オレンジ とんがりコーン	お誕生会	午前おやつ	洋梨	洋梨	洋梨	スキムミルク 洋梨 セザミハーベスト
	昼食	十倍粥 じゃがいも キャベツ りんご	おかゆ 鶏肉の旨煮 マッシュポテト マカロニスープ りんご	軟飯 鶏肉の旨煮 マッシュポテト マカロニスープ りんご	エビピラフ とんかつ ポテトサラダ マカロニスープ りんご		午後おやつ				
	午後おやつ		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー スキムミルク		午後おやつ				