

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	日						
2	月	麦ご飯 キーマカレー マカロニサラダ 福神漬	フルーツポンチ お茶	半つき米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油	合ひき肉、牛乳、卵、ハム	たまねぎ、オレンジ、もも缶(黄桃)、バナナ、きゅうり、にんじん、もも缶(液汁)、みかん缶、ホールトマト缶詰、トマト、りんご、	スキムミルク バナナ ミックスベジタブル
3	火	五分米 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) わかめスープ	スキムシリアルクッキー スキムミルク	半つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、豚肉(ばら)、卵、ごま	キャベツ、りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、マーマレード、ピーマン、しょうが、カットわかめ	スキムミルク オレンジ 動物ビスケット
4	水	五分米 豆腐団子の甘酢煮 野菜の海苔和え みそ汁(じゃがいも)	照り焼きピザトースト お茶	半つき米、食パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コーン(冷凍)、焼きのり、ひじき、カットわかめ	スキムミルク もも缶 おととつと
5	木	五分米 チャプチェ もやしとニラのごまダレ 中華コンスープ	ごまドーナツ スキムミルク	半つき米、油、砂糖、はるさめ、ねぎごま、ごま油	木綿豆腐、牛肉(肩)、脱脂粉乳、卵、ハム、黒ごま、すりごま	もやし、クリームコーン缶、パイナップル、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	スキムミルク りんご えび満月
6	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 さつまいものみそ汁	お好み焼き お茶	半つき米、さつまいも、お好み焼き粉、砂糖、マヨネーズ	あかうお、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)、ごま、かつお節	だいこん、いちご、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、ねぎ、カットわかめ、あおのり	スキムミルク オレンジ キャラメルコーン
7	土	入園式					
8	日						
9	月	五分米 筑前煮 納豆和え 鮎とえのきの澄まし汁	ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、フランスパン、板こんにゃく、砂糖、焼ふ、油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、バター、切れたるチーズ、いわし(煮干し)、しらす干し、かつお節	だいこん、にんじん、もやし、えのきたけ、ごぼう、ほうれんそう、いんげん、葉ねぎ、干しいたけ、オレンジ	スキムミルク バナナ 白い風船
10	火	五分米 タンダーリーチキン 野菜のオイスターマヨサラダ オニオンスープ	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、無塩バター、卵、干しえび	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、バナナ、パセリ、にんにく、しょうが	スキムミルク オレンジ かつばえびせん
11	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	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	さば、脱脂粉乳、はんぺん、生クリーム、すりごま、いわし(煮干し)	みかん天然果汁、にんじん、はくさい、いちご、えのきたけ、きゅうり、プロコリー、コーン(冷凍)、葉ねぎ、にんにく、しょうが	スキムミルク もも缶 セサミハーベスト
12	木	五分米 野菜のオイスターソース炒め 大根のそぼろ煮 みそ汁(豆腐)	焼きおにぎり お茶	半つき米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩)、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、いわし(煮干し)、米みそ(甘みそ)	だいこん、たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ	スキムミルク りんご ほん和菓きなこ
13	金	五分米 スペイン風オムレツ プロコリーとツナの和え物 コンソメスープ	みそドレーズ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	卵、豆乳、脱脂粉乳、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、バター	バナナ、トマト、たまねぎ、もやし、プロコリー、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、ピーマン	スキムミルク オレンジ とんがりコーン
14	土	春キャベツとベーコンのクリームスパゲティ バナナ	プチロール お茶	スパゲティ	牛乳、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ	スキムミルク パン缶 ビスコ
15	日						
16	月	麦ご飯 八宝菜 シュウマイ 春雨スープ	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、はるさめ、オリーブ油、片栗粉、押麦、砂糖、油	豚肉(もも)、脱脂粉乳、うずら卵水煮缶、ごま	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、しめじ、ほうれんそう、万能ねぎ、干しいたけ、黒きくらげ、オレンジ	バナナ スキムミルク ミックスベジタブル

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	火	五分米 マーボー豆腐 大根マヨボシサラダ 若竹汁	梅ヶ枝もち お茶	半つき米、白玉粉、マヨネーズ、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、にら、たけのこ、葉ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、レモン果汁	オレンジ スキムミルク 動物ビスケット
18	水	五分米 鶏肉のから揚げ 小松菜の白和え 糸島もずくのすまし汁	フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、油、片栗粉、砂糖、きんぴらごんにゃく、粉糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、かにかまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)	りんご、ごまつな、もずく、にんじん、ねぎ、にんにく、干しいたけ、しょうが	スキムミルク もも缶 おととつと
19	木	五分米 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁(きのこ)	抹茶ヨーグルト蒸レン スキムミルク	半つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油	豚肉(もも)、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、パイナップル、にんじん、しめじ、えのきたけ、いんげん、葉ねぎ、しょうが	スキムミルク りんご えび満月
20	金	五分米 魚のパン粉焼き キャベツのドレッシング和え ミネストローネスープ	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、パン粉、砂糖、オリーブ油、和風ドレッシング、油	あかうお、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、ベーコン、粉チーズ、アーモンド(乾)	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、いちご、にんじん、もも缶(黄桃)、みかん缶、コーン(冷凍)、きゅうり、もも缶(液)	スキムミルク オレンジ キャラメルコーン
21	土	焼きそば バナナ	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、油	豚肉(ばら)	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 パン缶 マリービスケット
22	日						
23	月	五分米 クリームシチュー プロコリーとコーンのソテー オレンジ	きな粉団子 お茶	じゃがいも、半つき米、白玉粉、砂糖、油、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、きな粉、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、しめじ、プロコリー、コーン(冷凍)	スキムミルク バナナ 白い風船
24	火	たけのこ御飯 とんかつ キャベツの胡麻ドレ和え かき玉汁	バナナコッタソース オレンジジュース	半つき米、砂糖、油、パン粉、ごまドレッシング、小麦粉、片栗粉	豚肉(ヒレ)、牛乳、卵、脱脂粉乳、生クリーム、無塩バター、油揚げ、いわし(煮干し)、ゼラチン、豚肉	バナナ、もやし、キャベツ、たけのこ、にんじん、いちごジャム、ミニトマト、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、ごまつな	スキムミルク オレンジ かつばえびせん
25	水	五分米 キッズビビンバ 押し(パンサンサー) わかめスープ	バナナ スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、ハム、ツナ油漬缶、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ごまつな、キャベツ、カットわかめ、しょうが、にんにく	スキムミルク もも缶 セサミハーベスト
26	木	五分米 松風焼き 白菜の昆布和え けんちん汁	中華おこわ お茶	もち米、半つき米、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、パイナップル、たまねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、塩こんぶ、干しいたけ、ねぎ、あおのり	スキムミルク りんご ほん和菓きなこ
27	金	麦ご飯 鮭の塩焼き 千切りイリチ みそ汁(かぼちゃ)	うどんかりんとう お茶	半つき米、干しうどん、油、砂糖、小麦粉、押麦	さけ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、きな粉、油揚げ、いわし(煮干し)	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ほそめこんぶ(煮物用)、しょうが	スキムミルク オレンジ とんがりコーン
28	土	ラーメン(豚肉・キャベツ) バナナ	ヨーグルト・黒糖 お茶・麦茶	干し中華めん、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	スキムミルク パン缶 ビスコ
29	日	昭和の日					
30	月	振替休日					
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	500 kcal	鉄	2.1 mg
				たんぱく質	19.1 g	カルシウム	178 mg
				脂質	15.3 g	ビタミンC	27 mg
				塩分	2.0 g	食物繊維	3.5 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04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	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期
02(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	17(火)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 にんじん きゅうり オレンジ	お粥 野菜のトマト煮 マカロニきゅうり和え オレンジ	軟飯 野菜のトマトそぼろ煮 マカロニきゅうり和え オレンジ		昼食	十倍粥 豆腐・人参 大根・きゅうり バナナ	お粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 澄まし汁 バナナ	軟飯 豆腐と野菜のそぼろ煮 澄まし汁 バナナ
	午後おやつ		フルーツポンチ お茶	フルーツポンチ お茶		午後おやつ		小豆粥 お茶	小豆軟飯 お茶
03(火)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	18(水)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 キャベツ たまねぎ りんご	お粥 ささみと野菜煮物 玉ねぎスープ りんご	軟飯 ささみと野菜煮物 玉ねぎスープ りんご		昼食	十倍粥 豆腐 小松菜・人参 りんご	お粥 鶏と野菜の煮物 豆腐の澄まし汁 りんご	軟飯 鶏と野菜の煮物 豆腐の澄まし汁 りんご
	午後おやつ		ソフトクッキー お茶	ソフトクッキー お茶		午後おやつ		パン粥 お茶	フレンチトースト お茶
04(水)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	19(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 豆腐 ほうれん草じゃが芋 バナナ	お粥 豆腐団子と野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも) バナナ	軟飯 豆腐団子と野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも) バナナ		昼食	十倍粥 玉ねぎ・人参 じゃが芋・胡瓜 バナナ	お粥 野菜の煮物 みそ汁 バナナ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 粉ふき芋と胡瓜 みそ汁(きのこ)
	午後おやつ		パン粥 お茶	パン粥 お茶		午後おやつ		ヨーグルト蒸しパン お茶	ヨーグルト蒸しパン お茶
05(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	20(金)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 人参 玉ねぎ バナナ	お粥 野菜の煮物 コーンスープ バナナ	軟飯 春雨と野菜の煮物 コーンスープ バナナ		昼食	十倍粥 白身魚のペースト キャベツ 苺	お粥 魚と野菜の煮物 すまし汁 苺	軟飯 魚のパン粉焼き キャベツのサラダ かき玉汁 苺
	午後おやつ		豆腐蒸しパン お茶	豆腐蒸しパン お茶		午後おやつ		まるごとみつ豆 お茶	まるごとみつ豆 お茶
06(金)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	21(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 大根 きゅうり 苺	お粥 魚の煮つけと野菜の煮物 みそ汁 苺	軟飯 魚の煮つけと野菜の煮物 みそ汁 苺		昼食	干しうどんペースト キャベツ 玉ねぎ・人参 バナナ	お粥 玉ねぎ・人参 バナナ	焼きそば バナナ
	午後おやつ		野菜お焼き お茶	お好み焼き お茶		午後おやつ		バターツイスト お茶	バターツイスト お茶
07(土)	午前おやつ	バイン缶	バイン缶	バイン缶					
09(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	23(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 じゃが芋 ほうれん草・大根 オレンジ	お粥 豆腐と野菜の煮物 納豆和え オレンジ	軟飯 豆腐と野菜の煮物 納豆和え オレンジ		昼食	十倍粥 じゃが芋・人参 ブロッコリー オレンジ	お粥 野菜の豆乳煮 ブロッコリー オレンジ	五分米 クリームシチュー ブロッコリーとコーンのソテー オレンジ
	午後おやつ		パン粥 お茶	パン粥 お茶		午後おやつ		きな粉粥 お茶	きな粉おにぎり軟飯 お茶
10(火)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	24(火)	午前おやつ	スギムミルク オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 ヨーグルト南瓜 人参・玉ねぎ りんご	お粥 ささみのヨーグルトかけ 野菜の柔らか煮 りんご	軟飯 ささみのヨーグルトかけ 野菜の柔らか煮 りんご		昼食	十倍粥 キャベツ・きゅうり にんじん 苺	お粥 魚と野菜の煮物 野菜の和え物 苺	味ご飯 魚と野菜の煮物 キャベツの和え物 かき玉汁 苺
	午後おやつ		バナナ蒸しパン お茶	バナナ蒸しパン お茶		午後おやつ		カップケーキ お茶	カップケーキ お茶
11(水)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	25(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 白身魚ペースト 白菜・ブロッコリー 苺	お粥 魚と野菜の煮物 白菜とえのきのすまし汁 苺	軟飯 魚と野菜の煮物 白菜とえのきのすまし汁 苺		昼食	十倍粥 ほうれん草・小松菜 にんじん バナナ	お粥 野菜の鶏そぼろ煮 皮むききゅうり バナナ	野菜の鶏そぼろ煮 春雨の和え物 わかめスープ バナナ
	午後おやつ		キャロットゼリー お茶	キャロットゼリー お茶		午後おやつ		パン粥 お茶	卵サンド お茶
12(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	26(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 チンゲン菜・キャベツ 大根 バナナ	お粥 野菜のそぼろ煮 みそ汁 バナナ	軟飯 野菜のそぼろ煮 みそ汁(揚げ) バナナ		昼食	十倍粥 豆腐・玉ねぎ 白菜・人参 バナナ	お粥 松風焼き 野菜の煮物 バナナ	軟飯 松風焼き 白菜の和え物 けんちん汁 バナナ
	午後おやつ		和風粥 お茶	和風軟飯 お茶		午後おやつ		中華粥 お茶	中華軟飯 お茶
13(金)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	27(金)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 じゃが芋・トマト ブロッコリー バナナ	お粥 野菜の煮物 コンソメスープ バナナ	軟飯 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・バナナ		昼食	十倍粥 にんじん かぼちゃ 苺	お粥 魚と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 苺	軟飯 鮭の塩焼き 千切りイリチ みそ汁(かぼちゃ) 苺
	午後おやつ		みそマドレーヌ お茶	みそマドレーヌ お茶		午後おやつ		うどんきな粉 お茶	うどんきな粉 お茶
14(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	28(土)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	うどんペースト 春キャベツ・玉ねぎ にんじん バナナ	お粥 春キャベツの豆乳うどん バナナ	軟飯 春キャベツの豆乳うどん バナナ		昼食	うどん粥 キャベツ バナナ にんじん	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ
	午後おやつ		乳児用お菓子 お茶	乳児用お菓子 お茶		午後おやつ		ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
16(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 白菜 にんじん・玉ねぎ オレンジ	お粥 南瓜の煮物 白菜スープ オレンジ	軟飯 八宝菜風 蒸しシュウマイ(冷凍) オレンジ		午後おやつ		ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
	午後おやつ		野菜蒸しパン お茶	野菜蒸しパン お茶					