

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	火	カレーライス(麦ご飯) マカロニサラダ 福音漬 パイナップル	冷しじんざい 麦茶	半つき米、じやがい も、ざらめ糖、白玉 粉、マカロニ、マヨ ネーズ、押麦	牛肉(もも)、あずき (乾)、木綿豆腐、卵	パイナップル、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅ うり、福音漬	スキムミルク オレンジ バタークッキー	17	木	五分米 マーボー豆腐 華風サラダ 中華スープ	オレンジ	ウインナー、チーズ 蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケー キ粉、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	本鶏豆腐、豚ひき肉、ウ オレンジ、たまねぎ、もや し、りんご、にんじん、え のきだけ、きゅうり、にら、 干しうどろ、赤ピーマン、 干しうどろ、黒きくらげ	スキムミルク りんご ほん和菓きなこ	
2	水	五分米 りんご 照り焼きチキン ビーフの梅肉和え みそ汁(厚揚げ)	こいのぼりクッキー スキムミルク	半つき米、ホットケー キ粉、ビーフン、砂 糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、生揚 げ、脱脂粉乳、生クリー ム、米みそ(淡色辛み そ)、ハム、アーモンド (乾)、いわし(煮干し)	りんご、にんじん、きゅ うり、ねぎ、うめ干し	スキムミルク パイナップル おつとつ	18	金	五分米 キウイフルーツ サバの味噌煮 もやしのソリ和え すまし汁(たけのこ)	キウイフルーツ	牛肉とごぼうの 混ぜご飯 麦茶	半つき米、砂糖、油	さば、牛肉(肩)、白み そ、米みそ(淡色辛み そ)	キウイフルーツ、もやし、 にんじん、たけのこ、ごぼ う、ほうれんそう、干し いたけ、しょうが、焼きの り、わかめ(乾)	スキムミルク オレンジ とんがりコーン
3	木	憲法記念日						19	土	ツナ・トマトのスパゲッティ バナナ	カットロールケーキ 麦茶	スパゲッティ、油	ツナ油漬缶	バナナ、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、こまつな	スキムミルク もも缶 サラダ一番	
4	金	みどりの日						20	日							
5	土	子どもの日						21	月	五分米 豚肉のしょうが焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁(じやが芋・ねぎ)	オレンジ	ピザトースト スキムミルク	食パン、半つき米、 豚肉(もも)、脱脂粉 乳、ベーコン、とろけ るチーズ、ちくわ、米 みそ(淡色辛みそ)、ご ま、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、ピーマ ン、ねぎ、コーン(冷凍)、 いんげん、しょうが	スキムミルク バナナ ミックスベジタベル	
6	日							22	火	ピースご飯 ハンバーグ ボテトサラダ 花麩のすまし汁	野菜生活ゼリー ぶどうジュース	アイス 麦茶	半つき米、じやがい も、パン粉、マヨネ ズ、砂糖、焼ふ	牛ひき肉、豚ひき肉、 卵、牛乳、ハム、いわ し(煮干し)	ぶどう果汁70%飲料、た まねぎ、きゅうり、グリン ピース、カットわかめ	スキムミルク オレンジ シガーフライ
7	月	豚丼 きゅうりとジャコの酢の物 豆腐すまし汁 オレンジ	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	木綿豆腐、豚肉(肩)、 ヨーグルト(無糖)、脱 脂粉乳、ちくわ、無塩 バター、しらず干し、 いわし(煮干し)、ごま	オレンジ、きゅうり、たま ねぎ、キャベツ、りんご、 しめじ、ねぎ、干しうど ろ、にんじん、カットわか め、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ ミックスベジタベル	23	水	五分米 筑前煮 納豆和え かき玉汁	りんご	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、じやがい も、板こんにゃく、砂 糖、油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも 肉(皮付き)、脱脂粉乳 卵、無塩バター、アーモ ンド(乾)、ココナッツパウ ダー、牛乳、しらず干し	だいこん、りんご、にんじ ん、はうれんそう、えのき たけ、ごぼう、だいこん (たくあん)、いんげん、 葉ねぎ、しいたけ、干し	スキムミルク バインアップル セサミハーベスト
8	火	五分米 パイナップル 魚の煮つけと旬野菜の煮物 納豆和え みそ汁(大根)	お好み焼き 麦茶	半つき米、じやがい も、お好み焼き粉、マ ヨネーズ、砂糖	あかうお、納豆、ベ ーコン、米みそ(淡 色辛みそ)、スライス チーズ、いわし(煮干 し)、かつお節	パイナップル、キャベツ、 もやし、だいこん、はうれ んそう、にんじん、カット わかめ、しょうが、あおの り、かつお節	スキムミルク オレンジ シガーフライ	24	木	五分米 揚げ豆腐の和風あんかけ アスパラガスと人参のソテ みそ汁(豚肉・なめこ)	オレンジ	ヨーグルト寒天 麦茶	半つき米、油、砂糖、 片栗粉	豚肉(ばら)、鶏ひき 肉、ヨーグルト(無糖)、 米みそ(淡色辛み そ)、カルピス、いわし (煮干し)	オレンジ、グリーンアスパ ラガス、たまねぎ、にんじ ん、みかん缶、なめこ、 コーン(冷凍)、えのきた け、だいこん、ねぎ、トウ モ	スキムミルク りんご えび満月
9	水	五分米 りんご シーチキンオムレツ プロッコリーのおかか和え キャベツとはるさめの中華スープ	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、じやがい も、砂糖、はるさめ、 油	卵、ツナ油漬缶、脱 脂粉乳、無塩バター、 かつお節	りんご、たまねぎ、ブロッ コリー、キャベツ、コーン (冷凍)、にんじん、バナ ナ、ねぎ	スキムミルク パイナップル セサミハーベスト	25	金	麦飯 キウイフルーツ 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) すまし汁(えのき)	キウイフルーツ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、き んぴらこんにゃく、砂 糖、油、押麦、ごま油	さけ、豚肉(もも)、天ぶ ら、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、えのきた け、にんじん、たけのこ、 葉ねぎ、ひじき、えだまめ (冷凍)、干ししいたけ	スキムミルク オレンジ キャラメルコーン
10	木	たけのこ御飯 オレンジ 鶏肉の塩麹から揚げ はんぺんサラダ みそ汁(もし)	牛乳もち 麦茶	米、片栗粉、油、砂 糖、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、牛 乳、米みそ(淡色辛み そ)、はんぺん、油揚 げ、きな粉、すりごま	オレンジ、もやし、たけの こ、きゅうり、にんじん、 コーン(冷凍)、しいた け、プロッコリー、にんに く、しょうが、カットわか め	スキムミルク りんご えび満月	26	土	冷し中華 バナナ	バーターアイスト 麦茶	干し中華めん、北海 道バーターアイスト、ご ま油	焼き豚、すりごま	バナナ、トマト、きゅうり、 もやし	スキムミルク もも缶 白い風船	
11	金	五分米 キウイフルーツ 魚の西京焼き 五目煮豆 ちくわのすまし汁	豆腐入りドーナツ スキムミルク	半つき米、油、砂糖、 板こんにゃく	たら、木綿豆腐、だい ず水煮缶詰、脱脂粉 乳、白みそ、ちくわ、 いわし(煮干し)	キウイフルーツ、こんぶ (だし用)、にんじん、こ ぼう、れんこん、葉ねぎ、 干しいたけ、カットわか め	スキムミルク オレンジ キャラメルコーン	27	日							
12	土	肉うどん バナナ	ブチクリームパン 麦茶	干しうどん、砂糖	牛肉(もも)、卵、かま ぼこ	バナナ、たまねぎ、葉ね ぎ、カットわかめ	スキムミルク もも缶 白い風船	28	月	ハヤシライス スナップえんどうの卵サラダ オレンジ	あげぱん	食パン、半つき米、 油、マヨネーズ、グラ ニュー糖、押麦	脱脂粉乳、牛肉(も も)、卵	オレンジ、たまねぎ、ス ナップえんどう、しめじ、 にんじん、レモン果汁	スキムミルク バナナ おさつときつ	
13	日							29	火	五分米 パイナップル チャブチ シェウマイ 中華コーンスープ	パイナップル	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、白玉粉、は るさめ、砂糖、ごま油	つぶしあん(砂糖添 加)、牛肉(肩)、卵、ハ ム	パイナップル、たまねぎ、 コーン(冷凍)、たけのこ (ゆで)、にんじん、赤 ピーマン、ピーマン、し い、たけ、にんにく	スキムミルク オレンジ バタークッキー
14	月	五分米 オレンジ 肉じゃが 拌三絲(パンサンスー) 糸島もずくのすまし汁	黒糖ラスク スキムミルク	じやがいも、半つき 米、きんぴらこんにゃ く、焼ぶ、砂糖、はる さめ、黒砂糖、油、ご ま油	揚げ豆腐、牛肉(肩)、 脱脂粉乳、かにかま ぼこ、卵、バター、ハ ム、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、もぞく、ね ぎ、いんげん	スキムミルク バナナ おさつときつ	30	水	五分米 りんご チキン南蛮 じゃがいも塩こんぶ和え みそ汁(豆腐)	りんご	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、油、オ リーブ油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木 綿豆腐、脱脂粉乳、卵、 米みそ(淡色辛み そ)、ごま、牛乳	りんご、にんじん、きゅう り、たまねぎ、ほうれんそ う、葉ねぎ、塩こんぶ、レ モン、しょうが、カットわか め	スキムミルク パイナップル おつとつ
15	火	五分米 パイナップル チーズ入り竹輪の磯部揚げ 野菜炒め トマトの卵スープ	みたらし団子 麦茶	半つき米、油、白玉 粉、小麦粉、砂糖、片 栗粉、マカロニ	ちくわ、豚肉(ばら)、 切れてるチーズ、木 綿豆腐、卵	パイナップル、キャベツ、 もやし、トマト、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、あお のり	オレンジ スキムミルク バタークッキー	31	木	五分米 オレンジ 魚のムニエル マカロニケチャップ炒め 糸島もずくのスープ	オレンジ	紅茶のカップケーキ スキムミルク	半つき米、マカロニ、 砂糖、小麦粉、オリーブ 油	あじ、脱脂粉乳、牛 乳、無塩バター、卵、 ベーコン、粉チーズ、 バター、ごま	オレンジ、キャベツ、し めじ、もぞく、にんじん、た まねぎ	スキムミルク りんご ほん和菓きなこ
16	水	お弁当の日	カスタードプリン (カラメルなし) 麦茶	砂糖	牛乳、卵、生クリーム		スキムミルク パイナップル おつとつ	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	18.1 g	カルシウム	154 mg			
										脂 質	15.0 g	ビタミン C	28 mg			
										塩 分	2.0 g	食物 繊 維	4 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

5月離乳食献立表

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
01(火)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	18(金)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おもゆ 胡瓜・キャベツ じゃがいも・バナナ	お粥 肉じゃが マカロニ・きゅうり和え・バナナ	軟飯 肉じゃが マカロニ・きゅうり和え・バナナ		午前おやつ	おもゆ じゃがいも ほうれん草 バナナ	おかゆ 味噌煮魚 もやしとほうれん草和え すまし汁(麩)・バナナ	軟飯 味噌煮魚 もやしとほうれん草和え すまし汁(麩)・バナナ
	午後おやつ		あずき粥・麦茶	あずき粥・麦茶		午後おやつ		夕やけご飯(お粥)・麦茶	夕やけご飯(お粥)・麦茶
02(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	19(土)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	おもゆ にんじん・きゅうり 豆腐 りんご	お粥 ささ身と野菜の煮物 みそ汁(豆腐) りんご	軟飯 ささ身と野菜の煮物 みそ汁(豆腐) りんご		昼食	トマトうどん バナナ	ツナ・トマトのスパゲッティ バナナ	ツナ・トマトのスパゲッティ バナナ
	午後おやつ		南瓜ソフトクッキー	南瓜ソフトクッキー		午後おやつ		乳児用お菓子・麦茶	乳児用お菓子・麦茶
07(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	21(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	おもゆ 豆腐のりんごソース かぼちゃ・オレンジ	とりそぼろ丼(おかゆ) きゅうりとじやこの和え物 豆腐すまし汁・オレンジ	とりそぼろ丼(軟飯) きゅうりヒヤコの和え物 豆腐すまし汁・オレンジ		昼食	おもゆ キャベツ・人参	おかゆ ささみとやさいの煮物 キャベツの和え物	軟飯 ささみとやさいの煮物
	午後おやつ		りんごと豆乳のパン粥	りんごヨーグルト蒸しパン		午後おやつ	じゃが芋 オレンジ	みそ汁(じゃが芋)・オレンジ	みそ汁(じゃが芋)・オレンジ
08(火)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	22(火)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おもゆ じゃがいも・ほうれんそう 魚の煮つけと旬野菜の煮物 大根 りんご	おかゆ 魚の煮つけと旬野菜の煮物 納豆和え みそ汁(大根)・りんご	軟飯 魚の煮つけと旬野菜の煮物 納豆和え みそ汁(大根)・りんご		昼食	おもゆ きゅうり 豆腐 りんご	ピース粥 豆腐ハンバーグ マッシュポテト 花穂のすまし汁・りんご	ピース粥(軟飯) 豆腐ハンバーグ マッシュポテト 花穂のすまし汁・りんご
	午後おやつ		野菜おやき・麦茶	野菜おやき・麦茶		午後おやつ		野菜生活ゼリー・麦茶	野菜生活ゼリー・麦茶
09(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	23(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	おもゆ 玉ねぎ・にんじん キャベツ りんご	おかゆ シーチキンオムレツもどき プロッコリーのおかか和え キャベツとはるさめのスープ・りんご	軟飯 シーチキンオムレツ プロッコリーの和え物 キャベツとはるさめのスープ・りんご		昼食	おもゆ 大根・しらす ほうれんそう りんご	おかゆ 筑前煮 納豆和え 玉ねぎのすまし汁・りんご	軟飯 筑前煮 納豆和え 玉ねぎのすまし汁・りんご
	午後おやつ		バナナ蒸しパン	バナナ蒸しパン		午後おやつ		ソフトクッキー	ソフトクッキー
10(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	24(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	人参おもゆ プロッコリー・きゅうり かぼちゃ オレンジ	人参粥 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(もやし) オレンジ	人参ご飯(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(もやし) オレンジ		昼食	おもゆ アスパラガスと人参 玉ねぎ オレンジ	おかゆ 豆腐の和風あんかけ 茹でアスパラと人参 みそ汁(大根)・オレンジ	軟飯 豆腐の和風あんかけ 茹でアスパラと人参 みそ汁(大根)・オレンジ
	午後おやつ		豆乳もち・麦茶	豆乳もち・麦茶		午後おやつ		ヨーグルト寒天 麦茶	ヨーグルト寒天 麦茶
11(金)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	25(金)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おもゆ 人参 豆腐 りんご	おかゆ 魚の味噌煮 豆腐と人参の煮物 麩のすまし汁・りんご	軟飯 魚の味噌煮 大豆と人参の煮物 麩のすまし汁・りんご		昼食	おもゆ じゃが芋 人参	おかゆ 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) すまし汁(ふ)・りんご	軟飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) すまし汁(ふ)・りんご
	午後おやつ		蒸しパン	蒸しパン		午後おやつ		野菜粥・麦茶	野菜粥・麦茶
12(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	26(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	野菜うどんペースト バナナ	野菜煮込みうどん バナナ	野菜煮込みうどん バナナ		昼食	そうめんペースト きゅうり・トマト バナナ	そうめん バナナ	そうめん バナナ
	午後おやつ		離乳食用お菓子	離乳食用お菓子		午後おやつ		離乳食用お菓子・麦茶	離乳食用お菓子・麦茶
14(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	28(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	おもゆ じゃが芋・玉ねぎ きゅうり オレンジ	おかゆ 肉じゃが(ささみ) すまし汁(春雨) オレンジ	軟飯 肉じゃが(ささみ) すまし汁(春雨) オレンジ		昼食	おもゆ 玉ねぎ・人参 かぼちゃ・オレンジ	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ かぼちゃスープ・オレンジ	ハヤシライス(軟飯) スナップえんどうの卵サラダ オレンジ
	午後おやつ		麩の豆乳フレンチトースト	麩の豆乳フレンチトースト		午後おやつ		パン粥	ジャムサンド
15(火)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	29(火)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	五分米 トマト・人参 キャベツ りんご	おかゆ 野菜炒め煮(そぼろあん) トマトスープ りんご	軟飯 野菜炒め煮(そぼろあん) トマトスープ りんご		昼食	おもゆ じゃが芋 ほうれん草・りんご	おかゆ 春雨と野菜の煮物 中華コーンスープ・りんご	軟飯 チャブチエ風・シュウマイ 中華コーンスープ・りんご
	午後おやつ		みたらしマカロニ・麦茶	みたらしマカロニ・麦茶		午後おやつ		あずき粥・麦茶	梅ヶ枝風おやき・麦茶
16(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	30(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	おもゆ プロッコリー・豆腐 南瓜 オレンジ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 豆腐すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚と野菜の煮物 豆腐すまし汁 オレンジ		昼食	おもゆ 人参 豆腐 りんご	おかゆ ささみのとろとろ煮 粉ふき芋 みそ汁(豆腐)・りんご	軟飯 茹でキントタルタルソースかけ 粉ふき芋 みそ汁(豆腐)・りんご
	午後おやつ		豆乳プリン・麦茶	豆乳プリン・麦茶		午後おやつ		野菜蒸しパン	野菜蒸しパン
17(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	31(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	おもゆ 玉ねぎ・人参 きゅうり オレンジ	おかゆ マーボー豆腐 華風サラダ和え 中華スープ・オレンジ	軟飯 マーボー豆腐 華風サラダ和え 中華スープ・オレンジ		昼食	おもゆ 白身魚のペースト キャベツ・人参 オレンジ	おかゆ 蒸し魚 茹でマカロニ キャベツと人参のスープ オレンジ	軟飯 蒸し魚 茹でマカロニ キャベツと人参のスープ オレンジ
	午後おやつ		チーズ蒸しパン	チーズ蒸しパン		午後おやつ		米粉の南瓜カッパケーキ	米粉の南瓜カッパケーキ