


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	金	五分米 松風焼き きゅうりの酢の物(しらす) けんちん汁	パイナップル フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、は るさめ、砂糖、片栗 粉、ごま油、粉糖	鶏ひき肉、牛乳、卵、 木綿豆腐、脱脂粉 乳、鶏もも肉、ごま みそ(淡色辛みそ)、 バター、いわし	パイナップル、たまね ぎ、きゅうり、だいご ん、みかん缶、にんじ ん、ごぼう、ねぎ、カ ットわかめ、あおのり	スキムミルク オレンジ とんがりコーン
2	土	親子うどん バナナ	ヨーグルト・黒棒 麦茶	干しうどん、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉(皮付き)、卵、 いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、干しいた け	牛乳 りんご マリービスケット
3	日						
4	月	五分米 肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(なす)	りんご 白玉入りドーナツ スキムミルク	じゃがいも、半つき 米、ホットケーキ粉、 きんぴらこんにやく、 油、白玉粉、砂糖、 押麦、黒砂糖	納豆、揚げ豆腐、絹 ごし豆腐、牛肉(肩)、 脱脂粉乳、米みそ (淡色辛みそ)、きな 粉、しらす干し、切れ	たまねぎ、りんご、なす、 にんじん、もやし、にら、 いんげん、ねぎ	スキムミルク バナナ ミックスベジタブル
5	火	五分米 鶏肉のごまみそ焼 キャベツの昆布和え かき玉汁	オレンジ 抹茶あずきパウンドケー スキムミルク	半つき米、砂糖、小 麦粉	鶏もも肉、卵、パ ター、脱脂粉乳、ご ま、米みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、えの きたけ、にんじん、こまつ な、塩こんぶ	スキムミルク りんご 白い風船
6	水	お弁当の日 	白ごまプリン 麦茶	三温糖	牛乳、生クリーム、ゼ ラチン		スキムミルク オレンジ シガーフライ
7	木	五分米 魚のフライタルソース オクラサラダ 白菜のスープ(ハム)	りんご クリームチーズ蒸しパン スキムミルク	半つき米、油、パン 粉、砂糖、ごまドレ ッシング、小麦粉	あかうお、卵、脱脂粉 乳、ハム、クリーム チーズ、ツナ油漬 缶、牛乳	りんご、はくさい、オクラ、 トマト、コーン(冷凍)、 きゅうり、レモン	スキムミルク パイナップル えび満月
8	金	五分米 マーボー豆腐 ピーマンの中華和え 若竹汁	オレンジ ラスク スキムミルク	半つき米、フランスパ ン、ピーマン、砂糖、 片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき 肉、脱脂粉乳、パ ター、鶏むね肉、米 みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、にら、た けのこ、赤ピーマン、葉 ねぎ、干しいたけ、カ ットわかめ	スキムミルク りんご キャラメルコーン
9	土	冷やし中華 バナナ	カステラサンド 麦茶	干し中華めん、砂 糖、油、ごま油	卵、ハム	バナナ、きゅうり	牛乳 ほん和菓きのこ オレンジ
10	日						
11	月	五分米(麦ご飯) カレー マカロニサラダ(小鉢) 福神漬	りんご フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、じゃがい も、マカロニ、マヨ ネーズ、砂糖、押麦、 油	ヨーグルト(無糖)、牛 肉(肩)、卵、ハム	たまねぎ、りんご、バナ ナ、きゅうり、もも缶(黄 桃)、みかん缶、パイン 缶、にんじん、福神漬	スキムミルク おさつどきつ バナナ
12	火	五分米 鶏肉のマーレレード焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) わかめスープ	パイナップル うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、干しうど ん、油、砂糖、小麦 粉、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、脱脂粉乳、 豚肉(ばら)、きな粉、 ごま	パイナップル、キャベツ、 もやし、たまねぎ、にん じん、マーレレード、ピー マン、カットわかめ	スキムミルク りんご セサミハーベスト
13	水	ゆかり御飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーとツナの和え物 コンソメスープ	オレンジ キャロットゼリー 乾パン スキムミルク	米、じゃがいも、砂 糖、押麦	卵、脱脂粉乳、ペー コン、とろけるチー ーズ、ツナ油漬缶、生ク リーム、バター、ごま	みかん天然果汁、にんじ ん、オレンジ、トマト、も やし、たまねぎ、ブロッ コリー、みかん缶、コー ン(冷凍)、しめじ、ピーマ ン	スキムミルク オレンジ ビスコ
14	木	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	りんご 野菜クレッカー スキムミルク	半つき米、さつまい も、小麦粉、砂糖、オ リーブ油	さば、脱脂粉乳、米 みそ(淡色辛みそ)、 ちくわ、ごま、いわし (煮干し)	りんご、だいごん、きゅ うり、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、しょう が、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク パイナップル おっどつと
15	金	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き 小松菜ともやしのおかか和え 麩のすまし汁(えのき)	オレンジ バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、片 栗粉、焼ふ	木綿豆腐、鶏ひき 肉、脱脂粉乳、無塩 バター、卵、いわし (煮干し)、かつお節	オレンジ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、 えのきたけ、バナナ、ひ じき、ねぎ	スキムミルク りんご とんがりコーン
16	土	ミートソーススパゲティ バナナ	青りんごゼリー カントリーマーム 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、 にんにく	牛乳 オレンジ マリービスケット

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	日							
18	月	五分米 野菜のオイスターソース炒め かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐)	りんご みたらし団子 麦茶	半つき米、白玉粉、 砂糖、片栗粉、油、マ カロニ	牛肉(肩)、木綿豆腐、 鶏ひき肉、卵、米み そ(淡色辛みそ)、い わし(煮干し)	かぼちゃ、りんご、キャ ベツ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、葉ねぎ、わ かめ(乾)	スキムミルク バナナ ミックスベジタブル	
19	火	コーンライス 鶏のから揚げ はんぺんサラダ 野菜スープ	あじさいゼリー オレンジジュース	アイス 麦茶	鶏もも肉、はんぺん、 すりごま、バター	オレンジ濃縮果汁、りん ご天然果汁、ぶどう天然 果汁、たまねぎ、きゅ うり、キャベツ、コーン(冷 凍)、にんじん、しめじ、 ねぎ	スキムミルク りんご 白い風船	
20	水	五分米 ポークビーンズ スパゲティ-サラダ オニオンスープ	パイナップル 二色サンドイッチ スキムミルク	半つき米、じゃがい も、サンドイッチパン、 コン、ツナ油漬缶、ハ ム	豚肉、卵、だいず(ゆ で)、脱脂粉乳、ペー コン、ツナ油漬缶、ハ ム	たまねぎ、パイナップ ル、ホールトマト缶詰、 きゅうり、にんじん、にん にく、パセリ	スキムミルク オレンジ シガーフライ	
21	木	五分米 魚の南蛮漬け 小松菜の白和え すまし汁(なめこ)	りんご まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、油、砂糖、 片栗粉、きんぴらこ んにやく、焼ふ	あじ、木綿豆腐、脱 脂粉乳、白みそ	りんご、たまねぎ、もも缶(黄 桃)、こまつな、にんじん、な めこ、みかん缶、もも缶(液 汁)、みかん缶(液汁)、ね ぎ、パイナップル、いんげ ん、粉チーズ	スキムミルク パイナップル えび満月	
22	金	キッズピピンバ(麦ご飯) 榨三絲(パンサンヌー) 中華スープ オレンジ	アメリカンドッグミニ 麦茶	半つき米、油、はるさ め、砂糖、押麦、マヨ ネーズ、ごま油	ウインナー、豚ひき肉、 鶏ひき肉、牛乳、卵、 ハム、ごま	りんご、たまねぎ、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 りんご キャラメルコーン	
23	土	五分米 魚のフライタルソース オクラサラダ 白菜のスープ(ハム)	りんご クリームチーズ蒸しパン スキムミルク	半つき米、油、パン 粉、砂糖、ごまドレ ッシング、小麦粉	あかうお、卵、脱脂粉 乳、ハム、クリーム チーズ、ツナ油漬 缶、牛乳	りんご、はくさい、オクラ、 トマト、コーン(冷凍)、 きゅうり、レモン	スキムミルク パイナップル えび満月	
24	日							
25	月	五分米 牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 ポテトサラダ みそ汁	りんご マカロニきな粉 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、油	牛肉(肩)、脱脂粉乳、 卵、米みそ(淡色辛 みそ)、きな粉、ハム、 油揚げ	りんご、たまねぎ、なめ こ、ごぼう、きゅうり、にん じん、えのきたけ、ねぎ	スキムミルク バナナ おさつどきつ	
26	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	オレンジ お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼 き粉、マヨネーズ、砂 糖	鶏もも肉(皮付き)、 ヨーグルト(無糖)、 卵、ベーコン、かつお 節、干しえび	オレンジ、ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ、に んじん、もやし、あおの り、パセリ、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	
27	水	五分米 八宝菜 揚げシュウマイ 中華コーンスープ	パイナップル 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、 油、砂糖、片栗粉、ご ま油	豚肉(もも)、うずら卵 水煮缶、ハム、いか	パイナップル、はくさい、 たまねぎ、にんじん、 コーン(冷凍)、もやし、し めじ、たけのこ、ねぎ、し いたけ、干しいたけ	スキムミルク オレンジ ビスコ	
28	木	麦飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(じゃがいも)	りんご フルーツポンチ お茶	半つき米、じゃがい も、砂糖、きんぴらこ んにやく、油、押麦	さけ、牛乳、天ぷら、 米みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干し)	りんご、バナナ、もも缶(液 汁)、もも缶(黄桃)、みかん 缶、パイン缶、にんじん、は くさい、ひじき、えだまめ(冷 凍)、ねぎ、レモン果汁、粉 チーズ	スキムミルク パイナップル おっどつと	
29	金	五分米 ハンバーグ(トマトソース) ほうれん草のソテー 野菜スープ(キャベツ)	オレンジ 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、パン粉、油、片 栗粉	合ひき肉、脱脂粉 乳、無塩バター、卵、 ベーコン	オレンジ、たまねぎ、に んじん、ほうれんそう、 ホールトマト缶詰、キャ ベツ、もやし、コーン(冷 凍)	スキムミルク りんご とんがりコーン	
30	土	春キャベツとベーコンのクリームスパゲティ バナナ	バターツイスト 麦茶	スパゲティ、北海道パ ターツイスト	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	牛乳 オレンジ マリービスケット	

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	504 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	18.5 g	カルシウム	161 mg
	脂質	15.2 g	ビタミンC	27 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

6 月 離 乳 食 献 立 表

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
01(金)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	16(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	お粥 豆腐 きゅうり・大根 りんご	お粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 きゅうりと大根の和え物 りんご	五分米 松風焼き きゅうりの和え物(しらす) けんちん汁・りんご		昼食	うどんペースト トマト にんじん・たまねぎ バナナ	ミートソーススパゲティ バナナ	バナナ
02(土)	午後おやつ	パン粥	パン粥	フレンチトースト	18(月)	午後おやつ	バナナ	青りんごゼリー	青りんごゼリー
	午前おやつ	りんご	りんご	りんご		午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
04(月)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	19(火)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	うどんペースト にんじん・たまねぎ バナナ	野菜そぼろうどん バナナ	親子うどん バナナ		昼食	お粥 かぼちゃ 豆腐・キャベツ りんご	野菜と南瓜のそぼろ煮 みそ汁(豆腐・キャベツ) りんご	五分米 野菜の炒め煮 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐)・りんご
05(火)	午後おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	20(水)	午後おやつ	バナナ	みたらしマカロニ	みたらしマカロニ
	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		午前おやつ	りんご	りんご	りんご
06(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	21(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	お粥 じゃがいも なす・たまねぎ りんご	お粥 野菜と豆腐の煮物 納豆のしらす和え りんご	五分米 肉じゃが風 納豆のしらす和え みそ汁(なす) りんご		昼食	お粥 プロッコリー・胡瓜 人参 バナナ	お粥 鶏と野菜の煮物 野菜スープ バナナ	五分米 鶏と野菜の煮物 野菜スープ バナナ
07(木)	午後おやつ	りんご	りんご	りんご	22(金)	午後おやつ	バナナ	あじさいゼリー	あじさいゼリー
	午前おやつ	りんご	りんご	りんご		午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
08(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	23(土)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	お粥 キャベツ 人参 オレンジ	お粥 鶏肉のみそ煮 野菜スープ オレンジ	五分米 鶏肉のみそ煮 キャベツのおかか和え かき玉汁 オレンジ		昼食	お粥 じゃが芋 きゅうり・玉ねぎ りんご	お粥 じゃが芋と大豆のトマト煮 パスタ野菜スープ りんご	お粥 じゃが芋と大豆のトマト煮 パスタ野菜スープ りんご
09(土)	午後おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	25(月)	午後おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
11(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	26(火)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	お粥 きゅうり・白菜 トマト りんご	お粥 魚の煮物 オクラサラダ 白菜のスープ(ハム)・りんご	五分米 魚の煮物 オクラサラダ 白菜のスープ(ハム)・りんご		昼食	お粥 玉ねぎ じゃが芋 りんご	お粥 肉じゃが 茹で胡瓜 みそ汁・りんご	五分米 肉じゃが 茹で胡瓜と茹で卵 みそ汁・りんご
12(火)	午後おやつ	りんご	りんご	りんご	27(水)	午後おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	午前おやつ	りんご	りんご	りんご		午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
13(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	28(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	お粥 じゃが芋 プロッコリー バナナ	お粥 豆腐のそぼろ煮 ピーフンときゅうりの和え物 オレンジ	五分米 豆腐のそぼろ煮 ピーフンときゅうりの和え物 すまし汁 オレンジ		昼食	お粥 たまねぎ・にんじん バナナ	お粥 野菜うどん バナナ	五分米 野菜うどん バナナ
14(木)	午後おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	29(金)	午後おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
15(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	30(土)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	お粥 大根 さつまいも・りんご	お粥 魚の煮つけと野菜の煮物 さつまいものみそ汁・りんご	五分米 魚の煮つけと野菜の煮物 さつまいものみそ汁・りんご		昼食	お粥 トマト ほうれん草・人参 オレンジ	お粥 ひき肉と野菜のトマト煮 具沢山野菜スープ オレンジ	五分米 ハンバーグ ほうれん草のソテー 野菜スープ(キャベツ)・オレンジ
	午後おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		午後おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	お粥 豆腐入り鶏団子煮 具沢山野菜スープ オレンジ	お粥 豆腐入り鶏団子煮 具沢山野菜スープ オレンジ	五分米 豆腐入り鶏団子煮 具沢山野菜スープ オレンジ		昼食	うどんペースト キャベツ 人参 バナナ	野菜豆乳うどん バナナ	野菜豆乳うどん バナナ
	午後おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		午後おやつ	バナナ	バナナ	バナナ