

2018年07月

献立表

引津保育園(一般)

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	りんご 魅の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、マカロニ、 焼ふ、マヨネーズ、 黒砂糖、砂糖、押麦、 油	合ひき肉、脱脂粉 乳、卵、バター、ハム	りんご、たまねぎ、にんじ ん、ホールトマト缶詰、 きゅうり、トマト、福神漬、 にんにく	スキムミルク バナナ ミックスベジタベル
3	火	五分米 照り焼きチキン 野菜炒め みそ汁(大根)	オレンジ 冷しぜんざい 麦茶	半つき米、ざらめ糖、 白玉粉、油、砂糖、 片栗粉	鶏もも肉、あずき、 豚肉、木綿豆腐、 米みそ、いわし(煮干 し)	オレンジ、だいこん、 キャベツ、もやし、 にんじん、ピーマン、 カットわかめ	スキムミルク りんご 白い風船
4	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯部揚げ チャブチェ トマトの卵スープ	パイナップル 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、小麦粉、油、はる さめ、ごま油	ちくわ、ヨーグルト、 脱脂粉乳、牛肉、 切れてるチーズ、卵、 無塩バター	パイナップル、たまねぎ、 りんご、トマト、干しぶどう、 たけのこ(ゆで)、にんじん、 赤ピーマン、ピーマン、しい たけ、あおのり、にんにく	スキムミルク オレンジ 動物ビスケット
5	木	五分米 魚のおろし焼き キャベツとカニカマの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	りんご キャラットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、 マヨネーズ、油	たら、脱脂粉乳、 かにかまぼこ、 生クリーム	りんご、みかん天然果汁、 にんじん、キャベツ、たまね ぎ、だいこん、みかん缶、 コーン(冷凍)、ねぎ、レモ ン果汁、しょうが、カットわか め	スキムミルク パイナップル えび満月
6	金	五分米 豚肉のしょうが焼き 枝豆の白和え みそ汁(じゃが芋)	キウイフルーツ ドーナツ 麦茶	半つき米、じゃがい も、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉、 米みそ、すりごま、い わし(煮干し)	キウイフルーツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン(冷凍)、ねぎ、え だまめ、いんげん、しょう が	スキムミルク りんご キャラメルコーン
7	土	七夕そうめん シュウマイ(冷凍) すいか	プチクリームパン 麦茶	干しそうめん、砂糖	卵、ハム	すいか、オクラ、 干ししいたけ	牛乳 もも缶 ほん和菓なきこ
8	日						
9	月	五分米 筑前煮 納豆和え すまし汁(ちくわ)	りんご 焼きおにぎり 麦茶	半つき米、じゃがい も、板こんにやく、砂 糖、油	揚げ豆腐、納豆、 鶏もも肉、ちくわ、しら す干し、米みそ、 白ごま	りんご、だいこん、にんじん、 ごぼう、もやし、ほうれんそう、 いんげん、葉ねぎ、こんぶ (だし用)、干ししいたけ、 うめ干し、カットわかめ	スキムミルク バナナ おきつどきっ
10	火	五分米 鶏のから揚げ 拌三絲(パンサンズー) みそ汁(キャベツ)	オレンジ きな粉団子 麦茶	半つき米、白玉粉、 油、はるさめ、片栗 粉、砂糖、黒砂糖、ご ま油	鶏もも肉、木綿豆腐、 米みそ、卵、ハム、 油揚げ、きな粉	オレンジ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 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
11	水	わかめごはん ペーコンオムレツ 切干マヨポンサラダ 中華スープ	パイナップル ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、じゃがい も、マヨネーズ、砂糖	卵、脱脂粉乳、ペー コン、かにかまぼこ、無塩 バター、アーモンド (乾)、ココナッツパウ ダー、牛乳	パイナップル、たまねぎ、 きゅうり、えのきたけ、に んじん、切り干しだいこ ん、赤ピーマン、黒さく らげ、レモン果汁	スキムミルク オレンジ ビスコ
12	木	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物 ほうれん草とちくわの磯和え すまし汁(しめじ・玉ねぎ)	りんご 牛乳かんのあんみつ 麦茶	半つき米、砂糖	牛乳、ぶり、 つぶしあん、ちくわ	りんご、かぼちゃ、みかん 缶、もやし、ほうれんそう、し めじ、こまつな、キウイフ ルーツ、たまねぎ、焼き のり、しょうが、わか め	スキムミルク パイナップル おととつと
13	金	チキンライス とんかつ ポテトサラダ ゆでとうもろこし	天の川スープ キラキラゼリー カルピス	半つき米、じゃがい も、パン粉、油、はる さめ、マヨネーズ、小 麦粉、砂糖	豚肉(ヒレ)、カルピス、 豚肉(ロース)、卵、 鶏むね肉、ハム、 ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、きゅうり、コー ン(冷凍)、オクラ、 グリーンピース(冷凍)、 みかん缶、しょうが	スキムミルク りんご かつぱえびせん
14	土	肉みそうどん バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	干しうどん、片栗粉、 油、砂糖	豚ひき肉、米みそ	バナナ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 干ししいたけ	牛乳 もも缶 ムーンライトクッキー
15	日						
16	月	海の日					

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 ムキエビと野菜のかき揚げ もやしとツナのごま酢あえ みそ汁(豆腐)	オレンジ もちもちチーズパン スキムミルク	半つき米、白玉粉、 てんぷら粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 脱脂粉乳、粉チー ーズ、米みそ、ツナ油 漬、ごま	オレンジ、もやし、たまねぎ、 にんじん、かぼちゃ、 ほうれんそう、ごぼう、 グリーンアスパラガス、葉ね ぎ、カットわかめ	スキムミルク りんご 白い風船
18	水	五分米 豚肉の味噌くわ焼き きゅうりの酢の物 すまし汁(小松菜)	パイナップル 枝豆じゃこおにぎり 麦茶	半つき米、砂糖、 はるさめ、油	豚肉、米みそ、しらす 干し、ごま	パイナップル、にんじん、 きゅうり、こまつな、 えだまめ、えのきたけ、 カットわかめ	スキムミルク オレンジ 動物ビスケット
19	木	五分米 魚の竜田揚げ 五目煮豆 卵スープ	りんご 黒糖蒸しパン スキムミルク	半つき米、 ホットケーキ粉、 板こんにやく、黒砂 糖、油、片栗粉、砂糖	さば、牛乳、 だいすい水煮、 脱脂粉乳、卵	りんご、こんぶ(だし用)、 たまねぎ、にんじん、ごぼう、 れんこん、干しぶどう、葉ね ぎ、干ししいたけ、に んにく、しょうが	スキムミルク パイナップル えび満月
20	金	お弁当の日	フルーツ白玉(豆腐) 麦茶	白玉粉、砂糖	木綿豆腐	もも缶、みかん缶、 パイナップル、すいか、 レモン果汁	スキムミルク りんご キャラメルコーン
21	土	冷やし中華 バナナ	ヨーグルト・乾パン 麦茶	干し中華めん、 乾パン、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、ハ ム	バナナ、きゅうり	牛乳 もも缶 ほん和菓なきこ
22	日						
23	月	五分米 ゴーヤチャンプル 揚げじゃが青のり風味 すまし汁(鮎)	りんご フレンチトースト スキムミルク	半つき米、じゃがい も、食パン、砂糖、 油、焼ふ、粉糖、 ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、 ズッキーニ、にんじん、 にがうり、あおのり、葉ね ぎ	りんご、たまねぎ、 ズッキーニ、にんじん、 にがうり、あおのり、葉ね ぎ	スキムミルク バナナ おきつどきっ
24	火	ゆかり御飯 さつま揚げ きんぴらこんにやく すまし汁(えのき)	オレンジ みたらし団子 麦茶	半つき米、 きんぴらこんにやく、 白カ粉、油、砂糖、 片栗粉、ごま油、 マカロニ	白身魚すり身、 木綿豆腐、卵、 米みそ、ちくわ、いわ し(煮干し)、ごま	オレンジ、えのきたけ、 にんじん、たまねぎ、 ごぼう、しめじ、葉ねぎ、 しょうが	スキムミルク りんご セサミハーベスト
25	水	五分米 チキンピーンズ はんぺんサラダ わかめスープ	パイナップル バナナケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがい も、砂糖、マヨネー ーズ、油	鶏むね肉、だいす、 脱脂粉乳、無塩バター、 卵、はんぺん、すり ごま、ごま	パイナップル、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、キャベツ、 にんじん、きゅうり、コー ン(冷凍)、ブロッコリー、パナ ナ、カットわかめ、にんにく	スキムミルク オレンジ ビスコ
26	木	麦飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) 夏の豚汁	りんご お好み焼き 麦茶	半つき米、 お好み焼き粉、 きんぴらこんにやく、 マヨネーズ、油、押 麦、砂糖	さけ、豚肉、ペー コン、米みそ、天ぷら、 卵、かつお節	りんご、キャベツ、もやし、 トマト、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、オクラ、ひじき、えだ まめ(冷凍)、あおのり	スキムミルク パイナップル おととつと
27	金	親子丼ぶり キャベツとちくわの和え物 みそ汁(厚揚げ) キウイフルーツ	中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、砂 糖、ごま油	卵、鶏もも肉、豚肉、 揚げ豆腐、米みそ、 ちくわ、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 たけのこ、干ししいたけ、 葉ねぎ、焼きのり	スキムミルク りんご かつぱえびせん
28	土	しょうゆラーメン バナナ	バターツイスト 麦茶	干し中華めん、 北海道バターツイス ト、ごま油	豚肉	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん	牛乳 もも缶 ムーンライト
29	日						
30	月	五分米 野菜たっぷり夏マーボー ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	りんご 照り焼きピザ トースト 麦茶	半つき米、食パン、 はるさめ、砂糖、 片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき 肉、鶏むね肉、 ピザ用チーズ、卵、 米みそ、かつお節	りんご、トマト、たまねぎ、な す、にんじん、もやし、ピーマ ン、ブロッコリー、コーン(冷 凍)、しめじ、葉ねぎ、焼 きのり、黒さくらげ、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
31	火	五分米 さき身のレモン煮 夏野菜サラダ すまし汁(豆腐)	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、油、砂糖、 ツナ油漬、脱脂粉 乳、切れてるチー ーズ、ウインナー	鶏さき身、木綿豆腐、 ツナ油漬、脱脂粉 乳、切れてるチー ーズ、ウインナー	オレンジ、たまねぎ、トマト、 オクラ、きゅうり、にんじん、 コーン(冷凍)、ズッキーニ、 レモン、しょうが、ねぎ	スキムミルク りんご 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	500 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	18.3 g	カルシウム	141 mg
	脂質	13.7 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	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

7 月 離 乳 食 献 立 表

2018年

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	18(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 トマト きゅうり・りんご	おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 マカロニときゅうりの和え物・りんご	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 マカロニときゅうりの和え物		昼食	十倍粥 にんじん 小松菜 バナナ	おかゆ ささみの味噌煮 きゅうりと春雨の和え物 すまし汁(小松菜) バナナ	軟飯 ささみの味噌煮 きゅうりと春雨の和え物 すまし汁(小松菜) バナナ
	午後おやつ		麩のおかゆ	麩のおかゆ		午後おやつ		枝豆とじゃこおかゆ	枝豆とじゃこおかゆ(軟飯)
03(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	19(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 キャベツ 大根・オレンジ	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ みそ汁(大根)・オレンジ	軟飯 鶏肉の野菜あんかけ みそ汁(大根)・オレンジ		昼食	十倍粥 白身魚のペースト さつま芋 りんご	おかゆ 蒸し魚 大豆と人参の煮物 オニオンスープ りんご	軟飯 蒸し魚 大豆と人参の煮物 オニオンスープ りんご
	午後おやつ		豆腐のりんごソース	豆腐のりんごソース		午後おやつ		蒸しパン	蒸しパン
04(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	20(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 じゃがいも にんじん バナナ	おかゆ 蒸し魚 春雨の和え物 トマトスープ・バナナ	軟飯 蒸し魚 春雨の和え物 トマトスープ・バナナ		昼食	十倍粥 トマト ブロッコリー オレンジ	おかゆ 魚のトマト煮 ブロッコリーのじゃこあんかけ すまし汁(豆腐)・オレンジ フルーツヨーグルト	軟飯 魚のトマト煮 ブロッコリーのじゃこあんかけ すまし汁(豆腐)・オレンジ フルーツヨーグルト
	午後おやつ		りんごヨーグルトのパン粥	りんごヨーグルトのパン粥		午後おやつ			
05(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	21(土)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 白身魚のペースト 玉ねぎ りんご	おかゆ 魚のおろし煮 キャベツと人参の和え物 すまし汁(玉ねぎ)・りんご	軟飯 魚のおろし煮 キャベツと人参の和え物 すまし汁(玉ねぎ)・りんご		昼食	うどんペースト きゅうり・じゃが芋 バナナ	煮込みうどん バナナ	煮込みうどん バナナ
	午後おやつ		キャロットゼリー	キャロットゼリー		午後おやつ		乳児用お菓子	乳児用お菓子
06(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	23(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 にんじん 豆腐 オレンジ	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 枝豆の白和え みそ汁(じゃが芋)・オレンジ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 枝豆の白和え みそ汁(じゃが芋)・オレンジ		昼食	十倍粥 豆腐 ズッキーニ・玉ねぎ りんご	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろあん 粉ふき芋青のり風味 すまし汁(麩)・りんご 豆乳フレンチトースト	軟飯 豆腐と野菜のそぼろあん 粉ふき芋青のり風味 すまし汁(麩)・りんご 豆乳フレンチトースト
	午後おやつ		にんじんホットケーキ	にんじんホットケーキ		午後おやつ			
07(土)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	24(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	そうめんペースト きゅうり・南瓜・すいか	七夕・七夕そうめん すいか	七夕・七夕そうめん シュウマイ(冷凍)・すいか		昼食	十倍粥 にんじん じゃがいも オレンジ	おかゆ さつま煮 きんぴらにんじん すまし汁(えのき)・オレンジ	軟飯 さつま煮 きんぴらにんじん すまし汁(えのき)・オレンジ
	午後おやつ		乳児用お菓子	乳児用お菓子		午後おやつ		みたらしまカロニ	みたらしまカロニ
09(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	25(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 大根・しらす ほうれん草 りんご	おかゆ 筑前煮 納豆和え すまし汁(麩)・りんご	軟飯 筑前煮 納豆和え すまし汁(麩)・りんご		昼食	十倍粥 ブロッコリー キャベツ バナナ	おかゆ チキンビーンズ 野菜サラダ キャベツのスープ・バナナ	軟飯 チキンビーンズ 野菜サラダ キャベツのスープ・バナナ
	午後おやつ		焼きおにぎり(軟飯)	焼きおにぎり(軟飯)		午後おやつ		バナナ蒸しパン	バナナ蒸しパン
10(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	26(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 キャベツ にんじん オレンジ	おかゆ 鶏の煮付け 春雨ときゅうりの和え物 みそ汁(キャベツ)・オレンジ	軟飯 鶏の煮付け 春雨ときゅうりの和え物 みそ汁(キャベツ)・オレンジ		昼食	十倍粥 トマト おくら・玉ねぎ りんご	おかゆ 焼き鮭 ひじきの炒り煮(枝豆) 夏野菜のみそ汁・りんご	軟飯 焼き鮭 ひじきの炒り煮(枝豆) 夏野菜のみそ汁・りんご
	午後おやつ		マカロニきなこ	マカロニきなこ		午後おやつ		お焼き	お焼き
11(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	27(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 じゃがいも きゅうり バナナ	おかゆ オムレツもどき きゅうりとにんじんのサラダ かぼちゃスープ・バナナ	軟飯 オムレツもどき きゅうりとにんじんのサラダ かぼちゃスープ・バナナ		昼食	十倍粥 きゅうり にんじん オレンジ	おかゆ お粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの和え物 みそ汁(豆腐)・オレンジ	軟飯 お粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの和え物 みそ汁(豆腐)・オレンジ
	午後おやつ		蒸しパン	蒸しパン		午後おやつ		人参粥	人参粥
12(木)	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	十倍粥 白身魚のペースト 小松菜・玉ねぎ りんご	おかゆ 魚の煮つけと旬野菜の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁(玉ねぎ)・りんご	軟飯 魚の煮つけと旬野菜の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁(玉ねぎ)・りんご		昼食	うどんペースト キャベツ・南瓜 バナナ	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ
	午後おやつ		豆乳かんのフルーツ添え	豆乳かんのフルーツ添え		午後おやつ		乳児用お菓子	乳児用お菓子
13(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	30(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 にんじん おくら バナナ	おかゆ ささ身の野菜あんかけ マッシュポテト 春雨スープ・バナナ	軟飯 ささ身の野菜あんかけ マッシュポテト 春雨スープ・バナナ		昼食	十倍粥 トマト ブロッコリー りんご	おかゆ 野菜たっぷり夏マーボー ブロッコリーのおかゆ和え 春雨スープ・りんご パン粥(オニオン)	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー ブロッコリーのおかゆ和え 春雨スープ・りんご 玉ねぎチーズトースト
	午後おやつ		キラキラゼリー	キラキラゼリー		午後おやつ			
14(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	31(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	うどんペースト 玉ねぎ・南瓜・バナナ	煮込み肉みそうどん バナナ	煮込み肉みそうどん バナナ		昼食	十倍粥 おくら 豆腐 オレンジ	おかゆ ささ身と野菜の煮物 すまし汁(豆腐) オレンジ	軟飯 ささ身と野菜の煮物 すまし汁(豆腐) オレンジ
	午後おやつ		乳児用お菓子	乳児用お菓子		午後おやつ		チーズ蒸しパン	チーズ蒸しパン
17(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご		午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 アスパラ 豆腐 オレンジ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草と人参のおかゆ和え みそ汁(豆腐)・オレンジ	軟飯 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草と人参のおかゆ和え みそ汁(豆腐)・オレンジ		昼食	十倍粥 おくら 豆腐 オレンジ	おかゆ ささ身と野菜の煮物 すまし汁(豆腐) オレンジ	軟飯 ささ身と野菜の煮物 すまし汁(豆腐) オレンジ
	午後おやつ		マカロニチーズ	マカロニチーズ		午後おやつ			