


# 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	きのこ入りカレーライス(麦ご飯) マカロニサラダ(小鉢) 福神漬 りんご	ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、フランスパン、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、押麦	牛肉(ばら)、脱脂粉乳、卵、バター、ハム	たまねぎ、りんご、きゅうり、しめじ、エリンギ、にんじん、福神漬	スキムミルク バナナ	17	水	五分米 揚げしんじょ ひじきの炒り煮(枝豆) みそ汁(大根・なめこ)	ピザトースト スキムミルク	半つき米、食パン、油、きんぴらこんにやく、片栗粉、砂糖	白身魚すり身、脱脂粉乳、ベーコン、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、天ぷら、いわし(煮干)	なし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、なめこ、だいこん、ごぼう、ひじき、えだまめ(冷凍)、しょうが、ねぎ	スキムミルク バナナアップル	
2	火	五分米 豚肉の味噌くわ焼き 梨と胡瓜の酢の物 かき玉汁	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、黒砂糖	豚肉(肩)、脱脂粉乳、卵、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	パイナップル、だいこん、きゅうり、えのきたけ、なし、葉ねぎ、干ししいたけ	スキムミルク りんご	18	木	お弁当の日	 麦茶	砂糖	牛乳、卵、生クリーム	かぼちゃ	スキムミルク なし	
3	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯部揚げ 春雨のそぼろ煮 中華スープ(きくらげ)	ホットケーキ スキムミルク	半つき米、油、小麦粉、メープルシロップ、はるさめ、砂糖、ごま油	ちくわ、脱脂粉乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、切れてるチーズ	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、万能ねぎ、黒きくらげ、あおのり	スキムミルク パイナップル	19	金	わかめ御飯 スペイン風オムレツ キャベツのコールスローサラダ 野菜スープ	ふかし芋 麦茶	さつまいも、半つき米、じゃがいも、マヨネーズ	卵、ベーコン、ツナ油漬缶、無塩バター	オレンジ、トマト、キャベツ、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン(冷凍)、ピーマン、きゅうり	スキムミルク 柿	
4	木	ゆかり御飯 ミートローフ はんぺんサラダ オニオンスープ	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、押麦、パン粉、マヨネーズ、油	木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、卵、はんぺん、かつお節、すりごま、ごま	かき、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、あおのり、パセリ	スキムミルク なし	20	土	マカロニグラタン ぶどうパン バナナ	ぶどうゼリー 乾パン お茶	ぶどうパン、マカロニ、乾パン、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 オレンジ	
5	金	五分米 鶏肉のおろし焼き 茄子と胡瓜の昆布和え みそ汁(南瓜)	ぜんざい 麦茶	半つき米、さらめ糖、白米粉、油、ごま油	鶏もも肉、あずき(乾)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、だいこん、たまねぎ、なす、かぼちゃ、にんじん、塩こんぶ、ねぎ、レモン果汁、しょうが、オレンジ	スキムミルク 柿	21	日							
6	土	親子うどん バナナ	プチクリームパン 麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 オレンジ	22	月	五分米 肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(なす)	りんご 二色サンドイッチ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、サンドイッチパン、マヨネーズ、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩)、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、しら	たまねぎ、りんご、なす、にんじん、もやし、にら、きゅうり、さやえんどう、ねぎ	スキムミルク バナナ	
7	日							23	火	くりごはん とんかつ 柿のヨーグルトサラダ かき玉汁	りんごゼリー オレンジジュース	アイス 麦茶	米、パン粉、油、もち米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	豚肉(ヒレ)、卵、ゆでくろ、ヨーグルト(無糖)、ハム、いわし(煮干し)、豚肉(ロース)	オレンジ濃縮果汁、りんご、天然果汁、かき、きゅうり、えのきたけ、レタス、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、干しぶどう、葉	スキムミルク りんご
8	月	体育の日						24	水	麦飯 鮭の塩焼き 千切りイリチ みそ汁(里芋)	なし バナナケーキ スキムミルク	半つき米、さといも、砂糖、押麦	さけ、脱脂粉乳、無塩バター、卵、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、切り干しだいこん、バナナ、にんじん、ほそめこんぶ(煮物用)、カットわかめ	スキムミルク パイナップル	
9	火	五分米 ポークチャップ ポテトサラダ きのこのスープ	パイナップル 野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、油、砂糖	豚肉、脱脂粉乳、卵、ハム、ごま	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ、トウモロコシ(芽ばえ)、ほうれんそう	スキムミルク りんご	25	木	五分米 肉団子の中華風 もやしのナムル わかめスープ	ぶどう きのこコーンの炊き込みご飯 麦茶	半つき米、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、すりごま、ごま	たまねぎ、ぶどう、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、たけのこ、干ししいたけ、黒きくらげ	スキムミルク なし	
10	水	五分米 魚の蒲焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(わかめ)	なし 乾パン スキムミルク	半つき米、乾パン、砂糖、小麦粉、油	さんま、卵、脱脂粉乳、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、もも缶(黄桃)、パイナップル、もも缶(液汁)、みかん缶(液汁)、ねぎ、干ししいた	スキムミルク パイナップル	26	金	五分米 鶏肉のごまみそ焼 キャベツのゆかりあえ 豆腐すまし汁(わかめ)	オレンジ みたらし団子 麦茶	半つき米、白玉粉、砂糖、片栗粉、マカロニ	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク 柿	
11	木	五分米 ハンバーグ(きのこソース) 春雨サラダ 鮎のすまし汁(えのき)	柿 きつねおにぎり 麦茶	半つき米、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、砂糖、焼ふ、油	合ひき肉、油揚げ、卵、ハム、ごま	かき、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ、ねぎ、コーン(冷凍)	スキムミルク なし	27	土	きつねうどん バナナ	バターツイスト 麦茶	干しうどん、北海道バターツイスト	卵、かまぼこ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 オレンジ	
12	金	五分米 チキン南蛮 五目きんぴら オニオンスープ	オレンジ 梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、白玉粉、きんぴらこんにやく、砂糖、小麦粉、油	鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ベーコン、牛乳、ごま	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、レモン、しょうが、パセリ	スキムミルク 柿	28	日							
13	土	ちゃんぽん バナナ	パンケーキ 麦茶	干し中華めん、ロールパン、油	豚肉(もも)、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、黒きくらげ	牛乳 オレンジ	29	月	ハヤシライス スパゲティサラダ 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、スパゲティ、黒砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、牛肉(もも)、脱脂粉乳、卵、ハム	たまねぎ、りんご、きゅうり、しめじ、にんじん、干しぶどう	スキムミルク バナナ	
14	日							30	火	五分米 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋の甘煮 春雨スープ	パイナップル 中華おこわ 麦茶	もち米、さつまいも、半つき米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	豚肉、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ、黒きくらげ、にんに	スキムミルク りんご	
15	月	五分米(麦ご飯) クリームコーンシチュー キャベツとカニカマの和え物 りんご	みそマドレーヌ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、小麦粉、油、砂糖、押麦	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり	スキムミルク バナナ	31	水	五分米 鶏のから揚げ(のり) かぼちゃのサラダ(ハム) 魔法のスープ	なし ハロウィンクッキー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ、油、コーンスタートチ、むらさきいも	鶏もも肉、脱脂粉乳、無塩バター、ハム	なし、かぼちゃ、きゅうり、レッドキャベツ、赤たまねぎ、コーン(冷凍)、焼きのり、にんにく、しょうが	スキムミルク パイナップル	
16	火	五分米 豚肉のしょうが焼き もやしの納豆和え みそ汁(じゃがいも)	パイナップル フルーツポンチ 麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩)、納豆、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、バナナ、にんじん、もやし、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、ごま、りんご、もも缶(液汁)	スキムミルク りんご	1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.2 g 塩分 2.0 g	鉄 2.1 mg カルシウム 149 mg ビタミンC 28 mg 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

# 10 月 離 乳 食 献 立 表

引津保育園

2018年														
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	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期
01(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	11(木)	午前おやつ	なし	なし	なし	23(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	お粥 じゃがいも にんじん りんご	お粥 鶏じゃが マカロニと胡瓜の和え物 りんご	軟飯 鶏じゃが マカロニと胡瓜の和え物 りんご		昼食	お粥 豆腐・にんじん 胡瓜 バナナ	ハンバーグ(卵なし) 春雨サラダ 鮎のすまし汁(えのき) バナナ	軟飯 ハンバーグ(卵なし) 春雨サラダ 鮎のすまし汁(えのき) バナナ		昼食	お粥 ヨーグルト ブロッコリー バナナ	お粥 魚の煮物 柿のヨーグルトサラダ すまし汁 バナナ	軟飯 魚の煮物 柿のヨーグルトサラダ すまし汁 バナナ
	午後おやつ		豆乳パン粥 麦茶	ジャムサンド 麦茶		午後おやつ		かぼちゃ粥 麦茶	きつねおにぎり 麦茶		午後おやつ		りんごゼリー 麦茶	りんごゼリー 麦茶
02(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	12(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	24(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	お粥 きゅうり 大根・なし オレンジ	お粥 魚の煮物 だいごんのおかか和え ふのすまし汁 オレンジ	軟飯 魚の煮物 だいごんのおかか和え ふのすまし汁 オレンジ		昼食	お粥 たまねぎ 人参 オレンジ	鶏肉の旨煮 大根と人参のきんぴら オニオンスープ オレンジ	軟飯 鶏肉の旨煮 大根と人参のきんぴら オニオンスープ オレンジ		昼食	お粥 人参 南瓜 なし	お粥 茹で 切干の柔らか煮 みそ汁(里芋)・なし バナナケーキ(卵なし)	軟飯 茹で 切干の柔らか煮 みそ汁(里芋)・なし バナナ(卵なし)
	午後おやつ		うどんきなこ 麦茶	うどんきなこ 麦茶		午後おやつ		小豆粥 麦茶	梅ヶ枝もち風 麦茶		午後おやつ		バナナケーキ(卵なし) 麦茶	バナナ(卵なし) 麦茶
03(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	13(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	25(木)	午前おやつ	なし	なし	なし
	昼食	お粥 キャベツ にんじん なし	お粥 蒸し魚 春雨のそぼろ煮 すまし汁 なし	軟飯 蒸し魚 春雨のそぼろ煮 すまし汁 なし		昼食	うどんペースト キャベツ バナナ	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ		昼食	お粥 白菜 きゅうり ぶどう	お粥 肉団子の中華風 もやしと胡瓜の和え物 オニオンスープ ぶどう	軟飯 肉団子の中華風 もやしと胡瓜の和え物 オニオンスープ ぶどう
	午後おやつ		豆乳ホットケーキ 麦茶	豆乳ホットケーキ 麦茶		午後おやつ		パンケーキ・麦茶	パンケーキ・麦茶		午後おやつ		バナナ バナナ	バナナ バナナ
04(木)	午前おやつ	なし	なし	なし	15(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	26(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	お粥 豆腐 ブロッコリー バナナ	お粥 ミートローフ(卵なし) ブロッコリー・サラダ オニオンスープ バナナ	軟飯 ミートローフ(卵なし) ブロッコリー・サラダ オニオンスープ バナナ		昼食	お粥 じゃがいも キャベツ・きゅうり りんご	鶏と野菜の豆乳煮 キャベツと胡瓜の和え物 りんご	軟飯 鶏と野菜の豆乳煮 キャベツと胡瓜の和え物 りんご		昼食	お粥 豆腐 キャベツ オレンジ	鶏肉のごまみそ煮 キャベツのゆかりあえ 豆腐すまし汁(わかめ) オレンジ	軟飯 鶏肉のごまみそ煮 キャベツのゆかりあえ 豆腐すまし汁(わかめ) オレンジ
	午後おやつ		野菜お焼き 麦茶	野菜お焼き 麦茶		午後おやつ		豆乳マドレーヌ 麦茶	豆乳マドレーヌ 麦茶		午後おやつ		バナナ バナナ	バナナ バナナ
05(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	16(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	27(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	お粥 南瓜 なす オレンジ	お粥 鶏肉のおろし煮 茄子と胡瓜の和え物 みそ汁(南瓜) オレンジ	軟飯 鶏肉のおろし煮 茄子と胡瓜の和え物 みそ汁(南瓜) オレンジ		昼食	お粥 玉ねぎ・人参 小松菜・じゃがいも オレンジ	鶏と野菜の煮物 納豆和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ	軟飯 鶏と野菜の煮物 納豆和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ		昼食	お粥 豆腐 キャベツ オレンジ	鶏肉のごまみそ煮 キャベツのゆかりあえ 豆腐すまし汁(わかめ) オレンジ	軟飯 鶏肉のごまみそ煮 キャベツのゆかりあえ 豆腐すまし汁(わかめ) オレンジ
	午後おやつ		うどんきなこ 麦茶	うどんきなこ 麦茶		午後おやつ		フルーツポンチ・麦茶	フルーツポンチ・麦茶		午後おやつ		みたらしまカロニ 麦茶	みたらしまカロニ 麦茶
06(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	17(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	29(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	たまねぎ・人参 うどんペースト バナナ	かしわうどん バナナ	親子うどん バナナ		昼食	お粥 白身魚 大根 梨	魚のすり身団子 野菜の煮物 みそ汁(大根・なめこ)・なし 豆乳パン粥・麦茶	軟飯 魚のすり身団子 野菜の煮物 みそ汁(大根・なめこ)・なし ジャムサンド・麦茶		昼食	お粥 じゃが芋 胡瓜 りんご	鶏と野菜のトマト煮 スパゲティ・サラダ りんご	軟飯 鶏と野菜のトマト煮 スパゲティ・サラダ りんご
	午後おやつ		プチクリームパン 麦茶	プチクリームパン 麦茶		午後おやつ		りんご	りんご		午後おやつ		黒糖豆乳蒸しパン 麦茶	黒糖豆乳蒸しパン 麦茶
09(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	19(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	30(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	お粥 ほうれん草・たまねぎ じゃがいも オレンジ	お粥 鶏のケチャップ煮 胡瓜とじゃが芋のマッシュ 野菜スープ オレンジ	軟飯 鶏のケチャップ煮 胡瓜とじゃが芋のマッシュ 野菜スープ オレンジ		昼食	お粥 トマト さつまいも オレンジ	オムレツもどき キャベツのツナ和え 野菜スープ オレンジ	軟飯 オムレツもどき キャベツのツナ和え 野菜スープ オレンジ		昼食	お粥 キャベツ さつまいも オレンジ	鶏とキャベツのみそ煮 さつまいもの甘煮 春雨スープ オレンジ	軟飯 鶏とキャベツのみそ煮 さつまいもの甘煮 春雨スープ オレンジ
	午後おやつ		野菜蒸しパン 麦茶	野菜蒸しパン 麦茶		午後おやつ		ふかし芋・麦茶	ふかし芋・麦茶		午後おやつ		人参粥 麦茶	人参粥 麦茶
10(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	22(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	31(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	お粥 にんじん 凍り豆腐 なし	お粥 魚の煮物 凍り豆腐の煮もの みそ汁(わかめ) なし	軟飯 魚の煮物 凍り豆腐の煮もの みそ汁(わかめ) なし		昼食	お粥 たまねぎ・人参 なす りんご	鶏じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(なす) りんご	軟飯 鶏じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(なす) りんご		昼食	お粥 じゃが芋 かぼちゃ なし	鶏の旨煮 かぼちゃとじゃが芋のマッシュ キャベツのスープ なし	軟飯 鶏の旨煮 かぼちゃとじゃが芋のマッシュ キャベツのスープ なし
	午後おやつ		まるごとみつ豆 麦茶	まるごとみつ豆 麦茶		午後おやつ		豆乳パン粥 麦茶	卵サンド 麦茶		午後おやつ		ハロウィンクッキー 麦茶	ハロウィンクッキー 麦茶