


2018年11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	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	木	冬野菜のキーマカレー(麦ご飯) マカロニドレッシング和え 福神漬 柿	フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、マカロニ、 押麦、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、合 ひき肉、ハム	かき、だいこん、もも缶(黄 桃)、バナナ、にんじん、み かん缶、ホールのトマト缶詰、 きゅうり、トマト、はくさい、り んご、コーン(冷凍)、福神 漬、ドレッシング	スキムミルク バナナ	17	土	肉うどん バナナ	プチクリームパン 麦茶	干しうどん、砂糖	牛肉(もも)、卵、かま ぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にん じん、葉ねぎ	牛乳 みかん
2	金	五分米 みかん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め みそ汁(かぶ・あげ)	ドーナツ 麦茶	半つき米、油、砂糖、 片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、豚肉 (ばら)、油揚げ、いわ し(煮干し)	みかん、かぶ、もやし、 キャベツ、マーマレード、 にんじん、ピーマン、カッ トわかめ	スキムミルク 柿	18	日						
3	土	文化の日													
4	日														
5	月	そぼろ丼(麦ご飯) にらともやしの和え物 キャベツとはるさめのスープ りんご	きな粉団子 麦茶	半つき米、白玉粉、 砂糖、はるさめ、押 麦、黒砂糖、油	鶏ひき肉、卵、木綿 豆腐、ツナ油漬缶、 凍り豆腐、きな粉、 ベーコン	りんご、もやし、キャベ ツ、にんじん、にら、ね ぎ、しょうが	スキムミルク バナナ	19	月	五分米 りんご 筑前煮 納豆和え みそ汁(えのき)	鮎の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがい も、板こんにやく、焼 ふ、砂糖、黒砂糖、 油	揚げ豆腐、納豆、鶏も も肉(皮付き)、脱脂粉乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 バター、切れてるチー ーズ、しらす干し、いわし (煮干し)	りんご、だいこん、にんじ ん、もやし、えのきたけ、 ごぼう、ねぎ、いんげん、 干しいたけ、わかめ (乾)	スキムミルク バナナ
6	火	五分米 バイナップル 魚の竜田揚げ 卵の花 五目汁(鶏・さといも)	フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、砂 糖、さといも、油、片 栗粉	さば、牛乳、脱脂粉 乳、卵、おから、鶏も も肉、油揚げ、いわし (煮干し)	パイナップル、にんじん、 だいこん、干しいたけ、 ねぎ、ごぼう、万能ねぎ、 にんにく、しょうが	スキムミルク りんご	20	火	五分米 バイナップル レンコンのつくね照り焼き 拌三絲(パンサンスー) すまし汁(鮎と玉ねぎ)	ぜんざい 麦茶	半つき米、ざらめ糖、 白玉粉、はるさめ、砂 糖、片栗粉、焼ふ、 油、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき 肉、あずき(乾)、卵、 ハム、いわし(煮干し)	パイナップル、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、 れんこん、葉ねぎ	スキムミルク りんご
7	水	シーフードピザ ハンバーグ(チーズ) れんこんサラダ コーンスープ	オレンジゼリー ぶどうジュース ケーキ	半つき米、マヨネー ズ、パン粉、砂糖、 マーガリン	合ひき肉、牛乳、スラ イスチーズ、卵、ほた て貝柱水煮缶、ちく わ、ごま	ぶどう果汁70%飲料、オ レンジ濃縮果汁、たまね ぎ、れんこん、コーン(冷 凍)、にんじん、きゅうり、 パセリ	スキムミルク パイナップル	21	水	麦飯 バナナ 鮭の塩焼き ほうれん草のなめ茸和え 豚汁	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、板こんに やく、押麦、砂糖、 ごま油	さけ、脱脂粉乳、豚肉 みそ(淡色辛みそ)、 無塩バター、アーモンド (乾)、ココナッツパッ ター、牛乳、油揚げ、い わし(煮干し)	バナナ、もやし、ほうれん 草、なめたけ、だいこ ん、ねぎ、にんじん、ごぼ う	スキムミルク パイナップル
8	木	五分米 柿 豚肉の味噌くわ焼き 小松菜としめじのおひたし かき玉汁	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼 き粉、マヨネーズ、 油、砂糖	豚肉(肩)、卵、ベー コン、米みそ(淡色辛 みそ)、揚げ豆 腐、鮭フレーク、いわ し(煮干し)	かき、もやし、キャベツ、 たまねぎ、ごまつな、しめ じ、葉ねぎ、干しいた け、あおのり	スキムミルク バナナ	22	木	五分米 柿 ムキエビと旬野菜のかき揚げ さつま芋の甘煮 わかめスープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、 油、てんぷら粉、砂 糖、ごま油	豚肉(もも)、ごま	かき、たまねぎ、キャベツ、に んじん、まいたけ、たけのこ、 ごぼう、干しいたけ、カッ トわかめ、えだまめ(冷凍)	スキムミルク バナナ
9	金	五分米 みかん チャブチ 南瓜の煮物 みそ汁(だいこん・厚揚げ)	鮭わかめおにぎり 麦茶	半つき米、はるさめ、 砂糖、ごま油	牛肉(肩)、米みそ(淡 色辛みそ)、揚げ豆 腐、鮭フレーク、いわ し(煮干し)	みかん、かぼちゃ、もや し、だいこん、キャベツ、 たけのこ(ゆで)、しいた け、万能ねぎ、にんにく	スキムミルク 柿	23	金	勤労感謝の日					
10	土	ミートソーススパゲティ バナナ	カットロールケーキ 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 ールのトマト缶詰、にんじん、 にんにく	牛乳 みかん	24	土	ちゃんぽん 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、油	豚肉(ばら)、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 みかん
11	日														
12	月	五分米 えびとかぶのシチュー ほうれん草ときのこのソテー りんご	照り焼きピザトースト スキムミルク	半つき米、食パン、 油、砂糖	えび、脱脂粉乳、牛 乳、鶏むね肉(皮付 き)、ピザ用チーズ、 ベーコン	りんご、かぶ、たまねぎ、 グリーンピース(冷凍)、も やし、しめじ、コーン(冷 凍)、ほうれん草、にん じん、焼きのり	スキムミルク バナナ	25	日						
13	火	五分米 バイナップル 豚肉のしょうが焼き カブの酢の物 みそ汁(じゃが芋)	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、白玉粉、 じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩)、つぶしあん (砂糖添加)、米みそ (淡色辛みそ)、いわ し(煮干し)	パイナップル、たまね ぎ、かぶ、きゅうり、にん じん、かき、ねぎ、ピーマ ン、しょうが	スキムミルク りんご	26	月	五分米 りんご ポークビーンズ スパゲティ-サラダ 中華スープ(きくらげ)	ホットドッグ スキムミルク	半つき米、じゃがい も、ロールパン、スパ ゲティ、マヨネーズ、 砂糖、油	豚肉、だいず(ゆ で)、脱脂粉乳、フラ ンクフルト、卵、ハム	りんご、たまねぎ、きゅう り、ホールのトマト缶詰、 キャベツ、えのきたけ、に んじん、赤ピーマン、黒 きくらげ、にんにく	スキムミルク バナナ
14	水	五分米 バナナ 魚のチーズフライ 切干大根のケチャップ煮 オニオンスープ	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、 パン粉、油、オリーブ 油	あじ、脱脂粉乳、卵、 ベーコン、粉チーズ、 ごま	バナナ、たまねぎ、切 り干しだいこん、にんじん、 赤ピーマン、黄ピーマ ン、ほうれん草、パセリ	スキムミルク パイナップル	27	火	五分米 バイナップル 鶏肉の塩糖焼き れんこんのきんぴら けんちん汁	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、きんぴら こんにやく、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、 脱脂粉乳、無塩バ ター、卵、木綿豆腐、 油揚げ、いわし(煮干 し)	パイナップル、れんこ ん、エリンギ、だいこん、 ねぎ、バナナ、にんじ ん、ごぼう、にんにく、 しょうが	スキムミルク りんご
15	木	五分米 柿 松風焼き キャベツとちくわの和え物 すまし汁(しめじ)	紅茶のカップケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、片 栗粉	鶏ひき肉、木綿豆 腐、脱脂粉乳、牛 乳、卵、無塩バター、 ごま、ちくわ、米みそ (淡色辛みそ)、いわ	かき、キャベツ、しめじ、 たまねぎ、ねぎ、にんじ ん、あおのり	スキムミルク バナナ	28	水	ゆかり御飯 バナナ さつま揚げ きゅうりの酢の物 すまし汁(白菜)	あんまん 麦茶	半つき米、油、砂糖、 はるさめ、片栗粉	白身魚すり身、木綿 豆腐、こしあん(生)、 卵、米みそ(淡色辛 みそ)、ごま、いわし (煮干し)	バナナ、はくさい、えのき たけ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、だいこ ん、葉ねぎ、カットわか め、しょうが	スキムミルク パイナップル
16	金	五分米 みかん ベーコンオムレツ ひじきの炒り煮(枝豆) 野菜スープ	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、じゃがい も、きんぴらこんにやく、 砂糖、ごま油	卵、天ぷら、ベー コン、米みそ(甘み そ)、すりごま	みかん、たまねぎ、にん じん、キャベツ、もやし、 えのきたけ、ひじき、トウ モウ(芽ばえ)、えだまめ (冷凍)	スキムミルク 柿	29	木	お弁当の日 					
		五分米 みかん すき焼き風煮 キャベツとカニカマの和え物 みそ汁(なめこ)						30	金	五分米 すき焼き風煮 キャベツとカニカマの和え物 みそ汁(なめこ)	さつま芋のガレット スキムミルク	半つき米、さつまい も、きんぴらこんにやく、 砂糖、油	揚げ豆腐、牛肉(肩)、 脱脂粉乳、切れてる チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、無塩バ ター、牛乳、かにかま	みかん、たまねぎ、キャ ベツ、しめじ、なめこ、に んじん、ごぼう、コーン (冷凍)、きゅうり、ねぎ、 わかめ(乾)	スキムミルク 柿

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	503 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	17.2 g	カルシウム	143 mg
	脂質	13.8 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.6 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

# 11 月 離 乳 食 献 立 表

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(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	12(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	21(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 白菜 きゅうり 柿	おかゆ 冬野菜のそぼろあんかけ マカロニ和え 柿	軟飯 冬野菜のそぼろあんかけ マカロニ和え 柿		昼食	十倍粥 かぶ ほうれん草 りんご	おかゆ かぶの豆乳シチュー風 ほうれん草の煮びたし りんご	軟飯 かぶの豆乳シチュー風 ほうれん草の煮びたし りんご		昼食	十倍粥 ほうれん草 人参 バナナ	おかゆ 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか+和え みそ汁(大根・人参) バナナ	軟飯 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか+和え みそ汁(大根・人参) バナナ
	午後おやつ		フルーツヨーグルト 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶		午後おやつ		蒸しパン りんご	蒸しパン りんご		午後おやつ			蒸しパン バナナ
02(金)	午前おやつ	柿	柿	柿	13(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	22(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 かぶ 人参 みかん	おかゆ 鶏肉のマーマレード煮 野菜の炒め煮 みそ汁(かぶ) みかん	軟飯 鶏肉のマーマレード煮 野菜の炒め煮 みそ汁(かぶ) みかん		昼食	十倍粥 じゃがいも きゅうり オレンジ	おかゆ 鶏と野菜の煮物 カブの和え物 みそ汁(じゃが芋) オレンジ	軟飯 鶏と野菜の煮物 カブの和え物 みそ汁(じゃが芋) オレンジ		昼食	十倍粥 キャベツ さつま芋 柿	おかゆ 白身魚のあんかけ さつま芋の甘煮 野菜スープ 柿	軟飯 白身魚のあんかけ さつま芋の甘煮 野菜スープ 柿
	午後おやつ		豆腐パンケーキ 麦茶	豆腐パンケーキ 麦茶		午後おやつ		梅ヶ枝もち風 麦茶	梅ヶ枝もち風 / 麦茶 麦茶		午後おやつ			人参粥 麦茶
05(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	14(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	24(土)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん
	昼食	十倍粥 豆腐 キャベツ りんご	そぼろ丼(おかゆ) 人参ともやしの和え物 キャベツとはるさめのスープ りんご	そぼろ丼(軟飯) 人参ともやしの和え物 キャベツとはるさめのスープ りんご		昼食	十倍粥 大根 人参 バナナ	おかゆ 魚のチーズ蒸し 大根の煮物 オニオンスープ バナナ	軟飯 魚のチーズ蒸し 大根の煮物 オニオンスープ バナナ		昼食	うどんペースト / 南瓜・人参 バナナ	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ
	午後おやつ		マカロニきな粉 麦茶	マカロニきな粉 麦茶		午後おやつ		野菜ソフトクッキー 麦茶	野菜ソフトクッキー 麦茶		午後おやつ			乳児用お菓子 / 麦茶
06(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	15(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	26(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 大根 さといも オレンジ	おかゆ 白身魚の煮つけ 人参のおかか+和え 五目汁 オレンジ	軟飯 白身魚の煮つけ 人参のおかか+和え 五目汁 オレンジ		昼食	十倍粥 豆腐 キャベツ 柿	おかゆ 松風焼き キャベツと人参の和え物 すまし汁(しめじ) 柿	軟飯 松風焼き キャベツと人参の和え物 すまし汁(しめじ) 柿		昼食	十倍粥 じゃが芋 きゅうり りんご	おかゆ チキンビーンズトマト煮 きゅうりとオレンジのサラダ 野菜スープ りんご	軟飯 チキンビーンズトマト煮 きゅうりとオレンジのサラダ 野菜スープ りんご
	午後おやつ		豆乳フレンチトースト 麦茶	豆乳フレンチトースト 麦茶		午後おやつ		豆乳カップケーキ 麦茶	豆乳カップケーキ 麦茶		午後おやつ			蒸しパン 麦茶
07(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	16(金)	午前おやつ	柿	柿	柿	27(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 人参 きゅうり 梨	おかゆ ハンバーグ きゅうりと人参和え コーンスープ 梨	軟飯 ハンバーグ きゅうりと人参和え コーンスープ 梨		昼食	十倍粥 南瓜 ブロッコリー みかん	おかゆ オムレツもどき ひじきの炒り煮 野菜スープ みかん	軟飯 オムレツもどき ひじきの炒り煮 野菜スープ みかん		昼食	十倍粥 大根・人参 豆腐 オレンジ	おかゆ 鶏肉と野菜の塩麹煮 けんちん汁 オレンジ	軟飯 鶏肉と野菜の塩麹煮 けんちん汁 オレンジ
	午後おやつ		オレンジゼリー 麦茶	オレンジゼリー 麦茶		午後おやつ		和風おかゆ 麦茶	和風おにぎり(軟飯) 麦茶		午後おやつ			バナナパンケーキ 麦茶
08(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	17(土)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	28(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 小松菜 たまねぎ 柿	おかゆ 鶏肉の味噌煮 小松菜のおひたし すまし汁(玉ねぎ) 柿	軟飯 鶏肉の味噌煮 小松菜のおひたし すまし汁(玉ねぎ) 柿		昼食	うどんペースト / 人参・玉ねぎ バナナ	肉うどん(ささみ) バナナ	肉うどん(ささみ) バナナ		昼食	すり身団子 白菜 バナナ	野菜と春雨の和え物 すまし汁(白菜) バナナ	軟飯 すり身団子 野菜と春雨の和え物 すまし汁(白菜) バナナ
	午後おやつ		野菜お焼き 麦茶	野菜お焼き 麦茶		午後おやつ		乳児用お菓子 麦茶	乳児用お菓子 麦茶		午後おやつ			小豆粥 麦茶
09(金)	午前おやつ	柿	柿	柿	19(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	29(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 キャベツ 南瓜 みかん	おかゆ 春雨と野菜の炒め煮 南瓜の煮物 みそ汁(大根・豆腐) みかん	軟飯 春雨と野菜の炒め煮 南瓜の煮物 みそ汁(大根・豆腐) みかん		昼食	十倍粥 筑前煮 納豆和え みそ汁(えのき) りんご	おかゆ 筑前煮 納豆和え みそ汁(えのき) りんご	軟飯 筑前煮 納豆和え みそ汁(えのき) りんご		昼食	十倍粥 さつま芋 キャベツ 柿	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐すまし汁 柿	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 豆腐すまし汁 柿
	午後おやつ		鮭粥 麦茶	鮭粥(軟飯) 麦茶		午後おやつ		麩の豆乳粥 麦茶	麩の黒糖ラスク 麦茶		午後おやつ			豆乳プリン 麦茶
10(土)	午前おやつ	みかん	みかん	みかん	20(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	30(金)	午前おやつ	柿	柿	柿
	昼食	うどんペースト / ブロッコリー バナナ	鶏ミンチうどん バナナ	鶏ミンチうどん バナナ		昼食	十倍粥 豆腐 きゅうり オレンジ	おかゆ 鶏つくね照り焼き 春雨ときゅうりの和え物 すまし汁(麩と玉ねぎ) オレンジ	軟飯 鶏つくね照り焼き 春雨ときゅうりの和え物 すまし汁(麩と玉ねぎ) オレンジ		昼食	十倍粥 玉ねぎ 人参 みかん	おかゆ 鶏すき焼き風煮 キャベツと胡瓜の和え物 みそ汁(お麩) みかん	軟飯 鶏すき焼き風煮 キャベツと胡瓜の和え物 みそ汁(お麩) みかん
	午後おやつ		離乳食用お菓子 麦茶	離乳食用お菓子 麦茶		午後おやつ		ぜんざい風 麦茶	ぜんざい風 麦茶		午後おやつ			さつま芋蒸しパン 麦茶