

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	土	親子うどん バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	干しうどん、コッペパン、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼこ、いわし(煮干し)	牛乳 みかん	17	月	麦飯 クリームシチュー ブロッコリーとコーンのソテー りんご	バナナケーキ スキムミルク	バナナ、りんご	鶏もも肉、半つき米、砂糖、油、押麦	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、いんげん、バナナ、りんご	スキムミルク バナナ										
2	日						18	火	五分米 すき焼き風煮 ポテトサラダ わかめスープ	パイナップル 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、きんぴら、こんにやく、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	揚げ豆腐、豚肉(肩)、豚肉(もも)、卵、ハム、ごま	たまねぎ、パイナップル、にんじん、しめじ、きゅうり、ごぼう、たけのこ、干ししいたけ、カットわかめ	スキムミルク りんご										
3	月	冬野菜のカレー(麦) マカロニサラダ 福神漬 りんご	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、押麦、砂糖、油、ごま油	牛肉(肩)、卵、ハム、米みそ(甘みそ)、すりごま	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、はくさい、かぶ、福神漬	スキムミルク バナナ	19	水	五分米 ミートローフ キャベツとツナのドレッシングあえ オニオンスープ	バナナ 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、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、卵、ツナ、油漬缶、無塩バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、干しぶどう、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	スキムミルク パイナップル									
4	火	五分米 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し 豆腐すまし汁(わかめ)	ホットケーキ スキムミルク	半つき米、メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、木綿豆腐、牛乳、脱脂粉乳、卵、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	パイナップル、ごまつな、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク りんご	20	木	ツリ-寿司 照り焼きチキン クリスマスサラダ じゃが芋のポタージュ	ぶどうゼリー(お誕生会) りんごジュース クリスマスケーキ	クリスマスケーキ 麦茶	じゃがいも、半つき米、卵、生クリーム、マカロニ、片栗粉、小麦粉	りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、たまねぎ、いちご、きゅうり、にんじん、ミニトマト、ブロッコリー、コーン(冷凍)、干ししい	スキムミルク バナナ									
5	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯部揚げ もやしとニラのごまダレ 豚汁	みたらし団子 麦茶	半つき米、天ぷら粉、白玉粉、油、団子粉、さといも、砂糖、ねりごま、ごま油、片栗粉	ちくわ、豚肉(ばら)、木綿豆腐、切れてるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、にんじん、にら、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、あおのり	スキムミルク パイナップル	21	金	五分米 ムキエビと旬野菜のかき揚げ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(なめこ)	みかん スキムミルク	半つき米、さつまいも、油、てんぷら粉、小麦粉、マーガリン、砂糖、焼ふ、片栗粉	脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、卵、いわし(煮干し)	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、にんじん、ごぼう、ねぎ、ピーマン、しょうが	スキムミルク りんご									
6	木	五分米 鶏肉のごまみそ焼 ピーマンの梅肉和え かき玉汁	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、ピーマン、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、ハム、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	かき、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、干ししいたけ、うめ干し、あおのり	スキムミルク バナナ	22	土	マカロニグラタン ロールパン バナナ	青りんごゼリー 乾パン 麦茶	ロールパン、乾パン、マカロニ、小麦粉、パン粉	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 みかん										
7	金	ゆかり御飯 おでん カブの酢の物 みかん	ラスク スキムミルク	半つき米、フランスパン、板こんにやく、砂糖、押麦	鶏もも肉、うずら卵水、煮飯、脱脂粉乳、ちくわ、無塩バター、ごま	みかん、だいこん、かぶ、にんじん、きゅうり、かき	スキムミルク りんご	23	日	天皇誕生日														
8	土	第66回 発表会					牛乳 みかん	24	月	振替休日														
9	日						25	火	五分米 フライドチキン(カレー) 切干し大根ナポリタン風 マカロニスープ	パイナップル 二色サンドイッチ (チョコ・苺ジャム) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、油、マカロニ、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、クリームチーズ、ベーコン	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、切り干しだいこん、にんじん	スキムミルク りんご										
10	月	五分米 肉じゃが 野菜の納豆和え 数とえのきの澄まし汁	うどんかりんとう スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、干しうどん、油、砂糖、小麦粉、焼ふ、黒砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩)、脱脂粉乳、きん粉、切れてるチーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、えのきたけ、にら、さやえんどう、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ	26	水	五分米 鮭の塩焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(わかめ)	パイナップル おにぎり(さつまいもご飯) 麦茶	半つき米、さつまいも、砂糖	さけ、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、黒ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、トウモロコシ(芽ばえ)、カットわかめ	スキムミルク パイナップル									
11	火	五分米 チキンカツ スパゲティ-サラダ 野菜スープ	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、白玉粉、スパゲティ、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉	鶏むね肉、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ハム	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん	スキムミルク りんご	27	木	五分米 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋の甘煮 すまし汁(小松菜)	りんご 麦茶	さつまいも、半つき米、ざらめ糖、白玉粉、砂糖、油	豚肉、あずき(乾)、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、りんご、ごまつな、えのきたけ、赤ピーマン、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ									
12	水	五分米 魚の味噌煮 きゅうりの酢の物(しらす・みかん) のっぺい汁(鶏肉)	肉まん風蒸しパン 麦茶	半つき米、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	さわら、豚ひき肉、鶏もも肉、しらす干し、白みそ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、だいこん、みかん缶、ごぼう、葉ねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、干ししいたけ	スキムミルク パイナップル	28	金	五分米 マーボー豆腐 絆三絲(パンサンズー) 中華スープ	みかん お茶・麦茶	半つき米、干しうどん、春雨、天ぷら粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、バナマイエビ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、にら、赤ピーマン、干ししいたけ、黒きくらげ	スキムミルク りんご									
13	木	五分米 野菜のオイスターソース炒め さつま芋の天ぷら みそ汁(豆腐)	フルーツポンチ 麦茶	半つき米、さつまいも、砂糖、天ぷら粉、油	豚肉(肩)、牛乳、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かき、キャベツ、もも缶(黄桃)、バナナ、たまねぎ、みかん缶、りんご、もも缶(液汁)、みかん缶(液汁)、にんじん、ごま	スキムミルク バナナ	29	土															
14	金	わかめ御飯 チーズオムレツ 柿のヨーグルトサラダ オニオンスープ	かぼちゃのケーキ スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	卵、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、とろけるチーズ、無塩バター、ハム、牛乳	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、かき、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、干しぶどう、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	スキムミルク りんご	30	日															
15	土	しょうゆラーメン バナナ	カットロール 麦茶	干し中華めん、ごま油	豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳 みかん	31	月															
16	日						1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	524 kcal	鉄	2.2 mg	たんぱく質	18.5 g	カルシウム	144 mg	脂質	14.9 g	ビタミンC	32 mg	塩分	2.0 g	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

献立表 (離乳食)

引津保育園

2018年12月

日付	時間帯	離乳食 後期	離乳食 完了期	日付	時間帯	離乳食 後期	離乳食 完了期	日付	時間帯	離乳食 後期	離乳食 完了期
01(土)	午前おやつ	みかん	牛乳・みかん	12(水)	午前おやつ	オレンジ	スキムミルク パイナップル	20(木)	午前おやつ	バナナ	スキムミルク バナナ
	昼食	親子うどん バナナ	親子うどん バナナ		昼食	軟飯 魚の味噌煮 きゅうり和え物(しらす・みかん) のっぺい汁(鶏肉) バナナ	五分米 魚の味噌煮 きゅうりの酢の物(しらす・みかん) のっぺい汁(鶏肉) バナナ		昼食	味軟飯 照り焼きチキン クリスマスサラダ じゃが芋のポタージュ(豆乳) ぶどうゼリー(お誕生会) りんごジュース	ツリー寿司 照り焼きチキン クリスマスサラダ じゃが芋のポタージュ ぶどうゼリー(お誕生会) りんごジュース
	午後おやつ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	チーズ蒸しケーキ 麦茶		午後おやつ	肉まん風蒸しパン 麦茶	肉まん風蒸しパン 麦茶		午後おやつ	クリスマスケーキ 麦茶	クリスマスケーキ 麦茶
03(月)	午前おやつ	バナナ	スキムミルク バナナ	13(木)	午前おやつ	バナナ	スキムミルク バナナ	21(金)	午前おやつ	りんご	スキムミルク りんご
	昼食	冬野菜のカレー(軟飯) マカロニと胡瓜和え りんご	冬野菜のカレー(麦) マカロニサラダ りんご		昼食	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 ふかし芋 みそ汁(豆腐) 柿	五分米 野菜のオイスターソース炒め さつま芋の天ぷら みそ汁(豆腐) 柿		昼食	軟飯 野菜炒め 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(なめこ) みかん	五分米 ムキユビと旬野菜のかき揚げ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(なめこ) みかん
	午後おやつ	焼きおにぎり 麦茶	焼きおにぎり 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	スキムシリアルクッキー 麦茶	スキムシリアルクッキー スキムミルク
04(火)	午前おやつ	りんご	りんご	14(金)	午前おやつ	りんご	スキムミルク りんご	22(土)	午前おやつ	みかん	牛乳 みかん
	昼食	軟飯 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し 豆腐すまし汁(わかめ) オレンジ	五分米 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し 豆腐すまし汁(わかめ) パイナップル		昼食	軟飯 オムレツもどき ヨーグルトサラダ オニオンスープ みかん	わかめ御飯 チーズオムレツ 柿のヨーグルトサラダ オニオンスープ みかん		昼食	軟飯 マカロニと野菜のクリーム煮 バナナ	マカロニグラタン ロールパン バナナ
	午後おやつ	ホットケーキ 麦茶	ホットケーキ スキムミルク		午後おやつ	かぼちやのケーキ 麦茶	かぼちやのケーキ スキムミルク		午後おやつ	青りんごゼリー 麦茶	青りんごゼリー 乾パン 麦茶
05(水)	午前おやつ	オレンジ	スキムミルク・パイナップル	15(土)	午前おやつ	みかん	牛乳 みかん	25(火)	午前おやつ	スキムミルク りんご	スキムミルク りんご
	昼食	軟飯 ささ身の磯部焼き もやしとニラのごまダレ 豚汁 バナナ	五分米 チーズ入り竹輪の磯部揚げ もやしとニラのごまダレ 豚汁 バナナ		昼食	野菜うどん バナナ	しょうゆラーメン バナナ		昼食	軟飯 鶏肉の煮物 切干し大根ナポリタン風 マカロニスープ オレンジ	五分米 フライドチキン(カレー) 切干し大根ナポリタン風 マカロニスープ パイナップル
	午後おやつ	みたらしマカロニ 麦茶	みたらし団子 麦茶		午後おやつ	バナナ	バナナ		午後おやつ	パン粥 スキムミルク	二色サンドイッチ(いちごクリーム・チョコ) スキムミルク
06(木)	午前おやつ	バナナ	スキムミルク バナナ	17(月)	午前おやつ	バナナ	スキムミルク バナナ	26(水)	午前おやつ	オレンジ	スキムミルク パイナップル
	昼食	軟飯 魚のごまみそ煮 ピーマンの和え物 かき玉汁 柿	五分米 鶏肉のごまみそ焼 ピーマンの梅肉和え かき玉汁 柿		昼食	軟飯 豆乳クリームシチュー ブロッコリーとコーンのソテー りんご	クリームシチュー ブロッコリーとコーンのソテー りんご		昼食	軟飯 鮭の塩焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(わかめ) バナナ	五分米 鮭の塩焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(わかめ) バナナ
	午後おやつ	お好み焼き 麦茶	お好み焼き 麦茶		午後おやつ	りんご	スキムミルク りんご		午後おやつ	さつまいも軟飯 麦茶	おにぎり(さつまいもご飯) 麦茶
07(金)	午前おやつ	りんご	スキムミルク・りんご	18(火)	午前おやつ	バナナ	スキムミルク バナナ	27(木)	午前おやつ	バナナ	スキムミルク バナナ
	昼食	軟飯 おでん カブの和え物 みかん	ゆかり御飯 おでん カブの酢の物 みかん		昼食	軟飯 すき焼き風煮 胡瓜入りマッシュポテト わかめスープ オレンジ	五分米 すき焼き風煮 ポテトサラダ わかめスープ パイナップル		昼食	軟飯 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋の甘煮 すまし汁(小松菜) りんご	五分米 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋の甘煮 すまし汁(小松菜) りんご
	午後おやつ	パン粥 麦茶	ラスク スキムミルク		午後おやつ	バナナケーキ 麦茶	バナナケーキ スキムミルク		午後おやつ	麩のぜんざい 麦茶	ぜんざい 麦茶
08(土)	午前おやつ	みかん	牛乳・みかん	19(水)	午前おやつ	りんご	スキムミルク りんご	28(金)	午前おやつ	りんご	スキムミルク・りんご
	午前おやつ	バナナ	スキムミルク バナナ		昼食	軟飯 鶏と野菜の煮物 スパゲティーサラダ 野菜スープ パイナップル	五分米 チキンカツ スパゲティーサラダ 野菜スープ パイナップル		昼食	軟飯 マーボー豆腐 春雨と胡瓜の和え物 中華スープ みかん	五分米 マーボー豆腐 絆三絲(パンサンズー) 中華スープ みかん
	午後おやつ	うどんきな粉 麦茶	うどんかりんとう スキムミルク		午後おやつ	りんごヨーグルト蒸しパン 麦茶	りんごヨーグルト蒸しパン スキムミルク		午後おやつ	年越しうどん 麦茶	年越しうどん お茶・麦茶
10(月)	午前おやつ	みかん	牛乳・みかん	19(水)	午前おやつ	りんご	スキムミルク りんご	28(金)	午前おやつ	りんご	スキムミルク・りんご
	午前おやつ	バナナ	スキムミルク バナナ		昼食	軟飯 鶏と野菜の煮物 スパゲティーサラダ 野菜スープ パイナップル	五分米 チキンカツ スパゲティーサラダ 野菜スープ パイナップル		昼食	軟飯 マーボー豆腐 春雨と胡瓜の和え物 中華スープ みかん	五分米 マーボー豆腐 絆三絲(パンサンズー) 中華スープ みかん
	午後おやつ	うどんきな粉 麦茶	うどんかりんとう スキムミルク		午後おやつ	りんごヨーグルト蒸しパン 麦茶	りんごヨーグルト蒸しパン スキムミルク		午後おやつ	年越しうどん 麦茶	年越しうどん お茶・麦茶
11(火)	午前おやつ	みかん	牛乳・みかん	19(水)	午前おやつ	りんご	スキムミルク りんご	28(金)	午前おやつ	りんご	スキムミルク・りんご
	午前おやつ	バナナ	スキムミルク バナナ		昼食	軟飯 鶏と野菜の煮物 スパゲティーサラダ 野菜スープ パイナップル	五分米 チキンカツ スパゲティーサラダ 野菜スープ パイナップル		昼食	軟飯 マーボー豆腐 春雨と胡瓜の和え物 中華スープ みかん	五分米 マーボー豆腐 絆三絲(パンサンズー) 中華スープ みかん
	午後おやつ	うどんきな粉 麦茶	うどんかりんとう スキムミルク		午後おやつ	りんごヨーグルト蒸しパン 麦茶	りんごヨーグルト蒸しパン スキムミルク		午後おやつ	年越しうどん 麦茶	年越しうどん お茶・麦茶