



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	火							17	木	五分米 りんご 魚の西京焼き カブの酢の物 かき玉汁	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、 オリーブ油、砂糖	あかうお、脱脂粉乳、 卵、白みそ、ごま、い わし(煮干し)	かぶ、りんご、えのきた け、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、かぶ・葉、ほう れんそう、葉ねぎ、干し しいたけ	スキムミルク バナナ
2	水							18	金	キッズピビンバ(麦ご飯) 南瓜の煮物 オニオンスープ みかん	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、砂 糖、押麦、ごま油、油	豚肉(もも)、豚ひき 肉、鶏ひき肉	みかん、かぼちゃ、もやし、こ まつな、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、たけのこ、赤ビー マン、黄ピーマン、干しい たけ、にんにく、しょうが、パ ナナ	スキムミルク りんご
3	木							19	土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	厚切りバウムクーヘン 麦茶	ロールパン、マカロ ニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、バター、ビザ用 チーズ	バナナ、たまねぎ、しめ じ、にんじん	牛乳 みかん
4	金	キーマカレー(麦ご飯) マカロニサラダ 福神漬 オレンジ	フルーツポンチ 麦茶	半つき米、砂糖、マ カロニ、マヨネーズ、 押麦、油	合ひき肉、牛乳、卵、 ハム	オレソウ、もも肉(白身)、バナナ、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、みかん、ホー ルトマト缶詰、トマト(はくさい)、りんご、み かん(蜜柑)、もも肉(蜜柑)、福神漬、 だいごん、おから(めん、イオン製)、に んにく	スキムミルク りんご	20	日						
5	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、 黒さくらげ		牛乳 オレンジ	21	月	五分米 りんご すき焼き風煮 きゅうりとえのきたけの酢の物 みそ汁(じゃが芋)	フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、 じゃがいも、砂糖、き んぴらこんにやく、油	揚げ豆腐、牛乳、牛 肉(肩)、脱脂粉乳、 卵、米みそ(淡色辛 みそ)、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、きゅう り、しめじ、えのきたけ、 にんじん、ごぼう、ねぎ	スキムミルク バナナ
6	日							22	火	わかめ御飯 バイナップル スペイン風オムレツ キャベツのツナのマヨサラダ かぶのスープ	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがい も、砂糖、マヨネーズ	卵、脱脂粉乳、無塩 バター、ベーコン、ツ ナ油漬缶、ハム	パイナップル、かぶ、 キャベツ、トマト、たま ねぎ、きゅうり、バナナ、赤 ピーマン、ピーマン、か ぶ・葉	スキムミルク りんご
7	月	五分米 りんご 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(だいごん)	七草がゆ 麦茶	半つき米、じゃがい も、きんぴらこんにやく、 砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛 肉(肩)、米みそ(淡色 辛みそ)、切れてる チーズ、しらす干し	たまねぎ、りんご、だいご ん、にんじん、きゅうり、 七草、にら、さやえんどう、 かぶ、ほうれんそう、 万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ	23	水	麦飯 バナナ 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁	キャロットゼリー 麦茶	半つき米、砂糖、きん ぴらこんにやく、油、 押麦、片栗粉、ごま 油	さけ、天ぷら、鶏もも 肉、生クリーム、油揚 げ	バナナ、みかん天然果 汁、にんじん、だいごん、 みかん缶、ごぼう、ひじ き、えだまめ(冷凍)、ね ぎ	スキムミルク パイナップル
8	火	五分米 バイナップル ポークチャップ 切干大根ゴマ酢 はるさめスープ	ドーナツ スキムミルク	半つき米、油、砂糖、 はるさめ、片栗粉	豚肉(もも)、木綿豆 腐、脱脂粉乳、ツナ 水煮缶、ごま、バター	パイナップル、たま ねぎ、きゅうり、はくさい、え のきたけ、切り干しだい ごん、にんじん、干しい たけ	スキムミルク りんご	24	木	五分米 りんご 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め みそ汁(豆腐)	ポテトもち スキムミルク	じゃがいも、半つき 米、片栗粉、油、砂 糖	鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、脱脂粉 乳、豚肉(ばら)、ビザ 用チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、いわ し	りんご、もやし、キャベ ツ、マーマレード、にんじ ん、ピーマン、葉ねぎ、 わかめ(乾)	スキムミルク バナナ
9	水	五分米 えびとかぶのシチュー 洋風きんぴらごぼう バナナ	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	えび、牛乳、ベー コン、卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、か ぶ、だいごん、にんじん、 キャベツ、もやし、ごぼ う、グリーンピース(冷凍)、 あおのり	スキムミルク パイナップル	25	金	五分米 みかん ハンバーグ エリンギとベーコンのソテー わかめスープ	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、パン粉、 油、砂糖、ごま油	合ひき肉、卵、ベー コン、米みそ(甘み そ)、ごま、すりごま	みかん、たまねぎ、もや し、エリンギ、キャベツ、 にんじん、カットわかめ	スキムミルク りんご
10	木	五分米 おでん 白菜の昆布和え りんご	鮎の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、板こん にやく、焼ふ、黒砂 糖、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、う ずら卵水煮缶、脱脂 粉乳、ちくわ、ウイ ナー、かにかまぼこ、 バター	だいごん、りんご、はくさ い、にんじん、塩こんぶ	スキムミルク バナナ	26	土	親子うどん バナナ	カットロール 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、万能ねぎ、干し しいたけ	牛乳 みかん
11	金	お弁当の日 	ぜんざい 麦茶	白玉粉、砂糖	あずき(乾)、木綿豆 腐		スキムミルク りんご	27	日						
12	土	ミートソースパグティ バナナ	青りんごゼリー 乾パン 麦茶	スパグティ、乾パン、 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 みかん	28	月	ハヤシライス スパグティ-サラダ りんご	ピザトースト スキムミルク	食パン、半つき米、ス パグティ、マヨネー ズ、油	脱脂粉乳、牛肉(も も)、卵、ベーコン、と ろけるチーズ、ハム	たまねぎ、りんご、にんじ ん、しめじ、きゅうり、ピー マン、コーン(冷凍)	スキムミルク バナナ
13	日							29	火	五分米 バイナップル ポークビーンズ キャベツとちくわの和え物 中華スープ(きくらげ)	きな粉団子 麦茶	じゃがいも、半つき 米、白玉粉、砂糖、 黒砂糖、油	豚肉、だいず(ゆ で)、木綿豆腐、きな 粉、ちくわ	パイナップル、ホー ルトマト缶詰、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、えのき たけ、赤ピーマン、黒さく らげ、にんにく	スキムミルク りんご
14	月	成人の日					スキムミルク バナナ	30	水	五分米 バナナ 魚の竜田揚げ はるさめの酢の物 豚汁	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、油、はる さめ、板こんにやく、片 栗粉、砂糖、ごま油	さわか、脱脂粉乳、豚 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、無塩バター、アー モンド(乾)、ココナッツパウ ダー、牛乳、油揚げ	バナナ、だいごん、きゅう り、にんじん、みかん缶、 コーン(冷凍)、ねぎ、ご ぼう、にんにく、しょうが	スキムミルク パイナップル
15	火	五分米 バイナップル 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁(かぶ・あげ)	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、じゃがい も、白玉粉、マヨネ ーズ、油、砂糖	豚肉(ばら)、つぶしあ ん(砂糖添加)、米み そ(淡色辛みそ)、 卵、ハム、油揚げ、い わし(煮干し)	パイナップル、たま ねぎ、きゅうり、かぶ、にん じん、ピーマン、しょう が、カットわかめ	スキムミルク りんご	31	木	五分米 りんご 筑前煮 ほうれんそうの納豆和え すまし汁(白菜)	みそマドレーヌ スキムミルク	半つき米、じゃがい も、小麦粉、板こん にやく、砂糖、油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも 肉(皮付き)、牛乳、脱脂 粉乳、切れてるチー ーズ、米みそ(甘みそ)、いわし (煮干し)、しらす干し、か つお節	りんご、だいごん、にんじ ん、はくさい、ほうれんそ う、ごぼう、しめじ、葉ね ぎ、いんげん、干しい たけ	スキムミルク バナナ
16	水	赤飯 紅白ゼリー 鶏のから揚げ オレンジジュース ピーマンの梅肉和え 花魁の澄まし汁 	あずき入り抹茶ケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、もち 米、小麦粉、油、ビー フン、片栗粉、焼ふ	鶏もも肉、牛乳、パ ター、脱脂粉乳、卵、 あずき(乾)、生クリ ーム、ハム、いわし(煮 干し)	オレンジ濃縮果汁、にん じん、きゅうり、粉かんで ん、にんにく、しょうが、う め干し、カットわかめ	スキムミルク パイナップル	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 17.5 g 脂質 14.7 g 塩分 1.8 g	鉄 2 mg カルシウム 141 mg ビタミンC 27 mg 食物繊維 4.5 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

1 月 離 乳 食 献 立 表

2019年

日付	時間帯	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 後期
04(金)	午前おやつ	りんご	15(火)	午前おやつ	りんご	23(水)	午前おやつ	オレンジ
	昼食	そぼろごはん(軟飯) マカロニときゅうりの和え物 オレンジ		昼食	軟飯 豚肉のしょうが焼き マッシュポテト みそ汁(かぶ) オレンジ		昼食	軟飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) のっぺい汁(鶏肉)・バナナ
	午後おやつ	フルーツポンチ 麦茶		午後おやつ	梅ヶ枝もち風 麦茶		午後おやつ	キャロットゼリー・麦茶
05(土)	午前おやつ	オレンジ	16(水)	午前おやつ	オレンジ	24(木)	午前おやつ	バナナ
	昼食	ちゃんぽん風うどん バナナ		昼食	小豆粥 鶏肉の旨煮 ピーフンと野菜の和え物 花麩の澄まし汁 バナナ		昼食	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め みそ汁(豆腐)・りんご
	午後おやつ	バターツイスト 麦茶		午後おやつ	紅白ゼリー お茶		午後おやつ	ポテトもち 麦茶
07(月)	午前おやつ	バナナ	17(木)	午前おやつ	バナナ	25(金)	午前おやつ	りんご
	昼食	軟飯 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(だいこん) りんご		昼食	軟飯 魚の味噌煮 カブのおかか和え かき玉汁 りんご		昼食	軟飯 ハンバーグ もやしとキャベツのソテー わかめスープ・みかん
	午後おやつ	七草がゆ 麦茶		午後おやつ	野菜入り蒸しパン 麦茶		午後おやつ	焼きおにぎり風(軟飯)・麦茶
08(火)	午前おやつ	りんご	18(金)	午前おやつ	りんご	26(土)	午前おやつ	みかん
	昼食	軟飯 豚肉のオニオンソース 大根とツナの和え物 はるさめスープ オレンジ		昼食	キッズビビンバ(軟飯) 南瓜の煮物 オニオンスープ みかん		昼食	親子うどん バナナ
	午後おやつ	豆腐入りホットケーキ 麦茶		午後おやつ	中華おこわ(軟飯) 麦茶		午後おやつ	乳児用お菓子 麦茶
09(水)	午前おやつ	オレンジ	19(土)	午前おやつ	みかん	28(月)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 鮭とかぶの煮物 洋風きんぴら バナナ		昼食	軟飯 鶏肉の豆乳煮 バナナ		昼食	軟飯 牛肉と野菜の煮物 スパゲティーサラダ りんご
	午後おやつ	お好み焼き 麦茶		午後おやつ	乳児用お菓子 麦茶		午後おやつ	玉ねぎのチーズトースト 麦茶
10(木)	午前おやつ	バナナ	21(月)	午前おやつ	バナナ	29(火)	午前おやつ	りんご
	昼食	軟飯 おでん風 白菜のおかか和え りんご		昼食	軟飯 すき焼き風煮 きゅうりとしらすの和え物 みそ汁(じゃが芋) りんご		昼食	軟飯 ポークビーンズ風 キャベツと人参の和え物 中華スープ・オレンジ
	午後おやつ	麩のラスク 麦茶		午後おやつ	豆乳フレンチトースト 麦茶		午後おやつ	マカロニきな粉 麦茶
11(金)	午前おやつ	りんご	22(火)	午前おやつ	りんご	30(水)	午前おやつ	オレンジ
	昼食	軟飯 鮭のソテー 大根のあんかけ 豆腐すまし汁		昼食	軟飯 スペイン風オムレツもどき キャベツのツナのサラダ かぶのスープ オレンジ		昼食	軟飯 魚の煮つけ はるさめの酢の物 豚汁・バナナ
	午後おやつ	ぜんざい 麦茶		午後おやつ	バナナケーキ 麦茶		午後おやつ	豆乳蒸しパン 麦茶
12(土)	午前おやつ	みかん	23(水)	午後おやつ	バナナ	31(木)	午前おやつ	バナナ
	昼食	そぼろうどん バナナ		昼食	軟飯 筑前煮風 ほうれんそうの納豆和え すまし汁(白菜) りんご		昼食	軟飯 筑前煮風 ほうれんそうの納豆和え すまし汁(白菜) りんご
	午後おやつ	青りんごゼリー 麦茶		午後おやつ	みそマドレーヌ 麦茶		午後おやつ	みそマドレーヌ 麦茶