


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	
				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	金	大豆ごはん いちご いわしのかば焼き 菜の花と卵の炒め物 みそ汁(豆腐)	恵方巻き お茶・麦茶	米、半つき米、砂糖、油、片栗粉	いわし、卵、木綿豆腐、だいず(ゆで)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、でんぶ	なばな、いちご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、葉ねぎ、かんぴょう(乾)、刻みこんぶ、しょうが、焼きのり	スキムミルク りんご	
2	土	しょうゆラーメン バナナ	ぶどうぱん 麦茶	ぶどうぱん、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	
3	日							
4	月	五分米 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(だいこん)	ラスク スキムミルク	じゃがいも、半つき米、フランスパン、きんぴらこんにやく、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、切れてるチーズ、しらす干し	たまねぎ、りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、さやえんどう、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ	
5	火	五分米 鶏肉のごまみそ焼 ほうれん草とツナのあえ物 かき玉汁	ぜんざい 麦茶	半つき米、ざらめ糖、白玉粉、団子粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干)	パイナップル、もやし、ほうれん草、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	スキムミルク りんご	
6	水	五分米 さつま揚げ 豆腐のドライカレー わかめスープ	チーズケーキ スキムミルク	半つき米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	木綿豆腐、白身魚すり身、クリームチーズ、合ひき肉、脱脂粉乳、卵、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、ごぼう、あんずジャム、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁、カットわかめ、しょうが	スキムミルク パイナップル	
7	木	五分米 野菜のオイスターソース炒め 小松菜の白和え 麩とえのきの澄まし汁	二色黒糖ゼリー 麦茶	半つき米、黒砂糖、きんぴらこんにやく、焼ふ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵、白みそ	キャベツ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、りんご	スキムミルク バナナ	
8	金	親子丼 はんぺんサラダ みそ汁(じゃがいも) みかん	お好み焼き 麦茶	半つき米、じゃがいも、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、すりごま、油揚げ	卵、鶏もも肉、ベーコン、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、すりごま、油揚げ	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、干しいたけ、ねぎ、焼きのり、あ	スキムミルク りんご	
9	土	きのこのクリームスパゲティ バナナ	ぶどうゼリー お茶	スパゲティ、乾パン	生クリーム、牛乳、ベーコン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、エリンギ、しめじ、えのきたけ	牛乳 みかん	
10	日							
11	月	建国記念日						
12	火	ハヤシライス マカロニサラダ パイナップル	鮭わかめおにぎり 麦茶	半つき米、マカロニ、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、卵、ハム、鮭フレーク	たまねぎ、パイナップル、きゅうり、にんじん、しめじ	スキムミルク りんご	
13	水	ガーリックライス とんかつ キャベツとカニカマの和え物 ミネストローネスープ	チョコレートケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	豚肉(ヒレ)、脱脂粉乳、卵、かにかまぼこ、無塩バター、生クリーム、豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト(無塩)	ぶどう果汁70%飲料、りんご天然果汁、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、にんに	スキムミルク パイナップル	
14	木	五分米 ミートローフ スパゲティ・サラダ オニオンスープ	ハートのクッキー スキムミルク	半つき米、小麦粉、スパゲティ、砂糖、コーンスタージェ、パン粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、無塩バター、ベーコン、卵、ハム	いちご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、パセリ	スキムミルク バナナ	
15	金	五分米 照り焼きチキン きゅうりの酢の物(しらす) みそ汁(なめこ)	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、しらす干し、いわし(煮干し)	みかん、だいこん、きゅうり、にんじん、なめこ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ、にんに	スキムミルク りんご	
16	土	ちゃんぽん バナナ	プチクリームパン 麦茶	干し中華めん、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	

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	日							
18	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	照り焼きピザトースト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、食パン、油、押麦、砂糖	脱脂粉乳、鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き)、牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、しめじ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、りんご	スキムミルク バナナ	
19	火	ゆかり御飯 チーズオムレツ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	パイナップル スキムミルク	バナナケーキ	米、じゃがいも、砂糖、押麦、フレンチドレッシング(分離型)	卵、脱脂粉乳、無塩バター、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、ごま	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、バナナ漬缶、ごま	スキムミルク りんご
20	水	麦飯 鮭の塩焼き 白菜の塩昆布和え 豚汁	バナナ 麦茶	肉まん風蒸しパン	半つき米、小麦粉、さといも、砂糖、押麦、ごま油、片栗粉、油	さけ、豚ひき肉、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、もやし、だいこん、にんじん、葉ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、干しいたけ、ねぎ	スキムミルク パイナップル
21	木	お弁当の日 	カスタードプリン 麦茶	砂糖	牛乳、卵、生クリーム	いちご	スキムミルク バナナ	
22	金	五分米 鶏肉の塩麹から揚げ ポテトサラダ すまし汁(豆腐)	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、じゃがいも、白玉粉、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ハム、いわし(煮干し)	みかん、きゅうり、にんにく、しょうが、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク りんご	
23	土	けんちんうどん バナナ	カットロール 麦茶	ゆでうどん、さといも	鶏もも肉	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳 みかん	
24	日							
25	月	五分米 チャプチェ 南瓜のそぼろあん 中華スープ(きくらげ)	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、干しうどん、油、はるさめ、砂糖、小麦粉、黒砂糖、ごま油、片栗粉	牛肉(肩)、脱脂粉乳、鶏ひき肉、きな粉	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しいたけ、黒きくらげ、にんに	スキムミルク バナナ	
26	火	五分米 松風焼き もやしとニラのごまダレ ピーマン汁	きのこコーンの炊き込みご飯 麦茶	半つき米、ピーマン、片栗粉、ねりごま、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	パイナップル、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にら、コーン(冷凍)、ねぎ、しめじ、しょうが、あおのり	スキムミルク りんご	
27	水	五分米 さばのカレー揚げ ひじきの炒り煮 のっぺい汁	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、さといも、きんぴらこんにやく、砂糖、板こんにやく、油、小麦粉	さば、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、鶏もも肉、天ぷら、無塩バター、卵	バナナ、りんご、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しぶどう、ひじき	スキムミルク パイナップル	
28	木	五分米 豚肉のしょうが焼き 野菜の納豆和え みそ汁(きのこ)	みたらし団子 麦茶	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、片栗粉	豚肉(もも)、納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、だいこん(たくあん)、いんげん、しょうが、カットわかめ、りんご	スキムミルク バナナ	
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	507 kcal	鉄	2.2 mg	
				たんぱく質	18.7 g	カルシウム	147 mg	
				脂質	15.2 g	ビタミンC	26 mg	
				塩分	2.0 g	食物繊維	4.3 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

2月 離乳食 献立

2019年

引津保育園

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
01(金)	午前おやつ	りんご	12(火)	午前おやつ	りんご	21(木)	午前おやつ	バナナ
	昼食	大豆軟飯 魚の煮つけ 菜の花と卵の炒め物 みそ汁(豆腐)		昼食	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ		昼食	軟飯 肉団子のホクホク煮 野菜炒め(キャベツ・人参) 澄まし汁 りんご
	午後おやつ	具入り軟飯 麦茶		午後おやつ	鮭わかめ軟飯 麦茶		午後おやつ	豆乳カスタードプリン 麦茶
02(土)	午前おやつ	みかん	13(水)	午前おやつ	オレンジ	22(金)	午前おやつ	りんご
	昼食	野菜うどん バナナ		昼食	軟飯 豚肉のソテー キャベツとカニカマの和え物 ミネストローネスープ バナナ		昼食	軟飯 鶏肉の塩麴煮 胡瓜入りマッシュポテト すまし汁(豆腐) みかん
	午後おやつ	ぶどうぱん 麦茶		午後おやつ	りんごゼリー 麦茶		午後おやつ	梅ヶ枝もち風 麦茶
04(月)	午前おやつ	バナナ	14(木)	午前おやつ	バナナ	23(土)	午前おやつ	みかん
	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 ミートローフ スパゲティサラダ オニオンスープ いちご		昼食	けんちんうどん バナナ
	午後おやつ	ラスク 麦茶		午後おやつ	ハートのクッキー 麦茶		午後おやつ	カットロール 麦茶
05(火)	午前おやつ	りんご	15(金)	午前おやつ	りんご	25(月)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 鶏肉のごまみそ焼 ほうれん草とツナのあえ物 かき玉汁 オレンジ		昼食	軟飯 照り焼きチキン きゅうりとしらすの和え物 みそ汁(なめこ) みかん		昼食	軟飯 春雨と野菜の炒め煮 南瓜のそぼろあん 中華スープ(きくらげ) りんご
	午後おやつ	麩のぜんざい 麦茶		午後おやつ	中華おこわ軟飯 麦茶		午後おやつ	うどんきなこ 麦茶
06(水)	午前おやつ	オレンジ	16(土)	午前おやつ	みかん	26(火)	午前おやつ	りんご
	昼食	軟飯 白身魚団子 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ バナナ		昼食	ちゃんぽん風うどん バナナ		昼食	軟飯 松風焼き もやしとにんじんの和え物 ビーフ汁 オレンジ
	午後おやつ	チーズケーキ 麦茶		午後おやつ	プチクリームパン 麦茶		午後おやつ	きのこコーンの炊き込み軟飯 麦茶
07(木)	午前おやつ	バナナ	18(月)	午前おやつ	バナナ	27(水)	午前おやつ	オレンジ
	昼食	軟飯 野菜のオイスターソース炒め 小松菜の白和え 麩とえのきの澄まし汁 りんご		昼食	軟飯 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		昼食	軟飯 魚のソテー ひじきの炒り煮 のっぺい汁 バナナ
	午後おやつ	豆乳黒糖ゼリー 麦茶		午後おやつ	ジャムサンド 麦茶		午後おやつ	りんごヨーグルト蒸しパン スキムミルク
08(金)	午前おやつ	りんご	19(火)	午前おやつ	りんご	28(木)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 親子煮 はんぺんサラダ みそ汁(じゃがいも) みかん		昼食	ゆかり軟飯 チーズオムレツもどき キャベツとツナのサラダ コンソメスープ オレンジ		昼食	軟飯 豚肉のしょうが焼き 野菜の納豆和え みそ汁(きのこ) りんご
	午後おやつ	お好み焼き(ソース、マヨなし) 麦茶		午後おやつ	バナナケーキ 麦茶		午後おやつ	みたらしまカロニ 麦茶
09(土)	午前おやつ	みかん	20(水)	午前おやつ	オレンジ			
	昼食	きのこの和風スパゲティ バナナ		昼食	軟飯 鮭の塩焼き 白菜のおかか和え 豚汁 バナナ			
	午後おやつ	ぶどうゼリー お茶		午後おやつ	肉まん風蒸しパン 麦茶			