

# 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	金	ちらし寿司 えびフライ 菜の花の和え物 手まり麩のすまし汁	ひまなつりゼリー カルピスジュース 麦茶	アイス (アンケート★3位★) 麦茶	米、砂糖、油、パン粉、小麦粉、焼ふ	えび、豆乳、カルピス、卵、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、でんぶ	野菜ジュース、もやし、チンゲンサイ、洋種なばな、にんじん、ごぼう、粉かんでん、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ、こんぶ(だし用)	スキムミルク りんご	17	日																						
2	土	ミートソーススパゲティ バナナ	いちごヨーグルト ひなあられ 麦茶	いちごヨーグルト 麦茶	スパゲティ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、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 オレンジ	18	月	五分米 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁(だいこん)	りんご 二色サンドイッチ (ツナ・たまご) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、きんぴらこんにやく、マヨネーズ、砂糖、油	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)、ちくわ、ごま、油揚げ	りんご、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、だいこん、しめじ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ																
3	日								19	火	ゆかり御飯 ベーコンオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	パイナップル 梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、じゃがいも、白玉粉、団子粉、マヨネーズ、押麦	卵、つぶしあん(砂糖添加)、ベーコン、ハム、バター、ごま	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、コーン(冷凍)、しめじ	スキムミルク りんご																
4	月	カレーライス(麦ご飯) マカロニサラダ 福神漬 りんご	型抜きクッキー (アンケート★2位★) スキムミルク	型抜きクッキー (アンケート★2位★) スキムミルク	じゃがいも、半つき米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、コーンスターチ、押麦、油	脱脂粉乳、牛肉(肩)、無塩バター、卵、ハム	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、福神漬	スキムミルク バナナ	20	水	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き ビーフンの梅肉和え かき玉汁	いちご 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、さつまいも、押麦、ごま油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、天ぷら、油揚げ、ごま	みかん天蒸果汁、にんじん、だいこん、いちご、みかん缶、はくさい、ねぎ	スキムミルク パイナップル																
5	火	五分米 豚肉と豆腐の炒め物 さつまいもの甘煮 すまし汁(白菜)	ぜんざい 麦茶	ぜんざい 麦茶	半つき米、さつまいも、ざらめ糖、白玉粉、団子粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(ばら)、あずき(乾)、卵、かつお節、いわし(煮干し)	パイナップル、はくさい、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、もやし、にんじん、葉ねぎ	スキムミルク りんご	21	木	春分の日																					
6	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯部揚げ 千切りイリチ わかめスープ	麩の黒糖ラスク スキムミルク	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、焼ふ、油、黒砂糖、砂糖	ちくわ、脱脂粉乳、切れるチーズ、豚肉(ばら)、かまぼこ、バター、ごま	いちご、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、ほそめこんぶ(煮物用)、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	スキムミルク パイナップル	22	金	麦飯 鮭の塩焼き きんぴらだいこん さつまい	オレンジ 焼きおにぎり 麦茶	半つき米、ビーフン、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ハム、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、干しいたけ、うめF	スキムミルク りんご																
7	木	五分米 おでん キャベツの昆布和え りんご	フルーツポンチ 麦茶	フルーツポンチ 麦茶	半つき米、板こんにやく、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、牛乳、ウインナー、ちくわ、かにかまぼこ	だいこん、キャベツ、バナナ、にんじん、もも缶(黄桃)、パイナップル、りんご、オレンジ、もも缶(果汁)、塩こんぶ、粉かんでん、レモン果汁	スキムミルク いちご	23	土	ちゃんぽん バナナ	カットロール 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 オレンジ																
8	金	そばろ井 きゅうりの酢の物 オニオンスープ オレンジ	お好み焼き 麦茶	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、砂糖、マヨネーズ、油	卵、鶏ひき肉、ベーコン、凍り豆腐、ごま、かつお節、しらす干し	オレンジ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ、しょうが、あおのり、パセリ	スキムミルク りんご	24	日																						
9	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	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 オレンジ	25	月	五分米 クリームコーンシチュー 和風スパゲティ・サラダ りんご	フレンチトースト スキムミルク	じゃがいも、半つき米、食パン、スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング、油	りんご、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり	スキムミルク バナナ																	
10	日								26	火	五分米 豚肉のしょうが焼き キャベツとちくわの和え物 すまし汁(小松菜)	パイナップル バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、油	豚肉(ばら)、脱脂粉乳、無塩バター、卵、ちくわ、いわし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、バナナ、ビーマン、しょうが	スキムミルク りんご																
11	月	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ)	りんご みたらし団子 麦茶	りんご みたらし団子 麦茶	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、白玉粉、団子粉、砂糖、油、片栗粉	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、もやし、さやえんどう、万能ねぎ、カットわかめ	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、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	27	水	五分米 ムキエビと野菜のかき揚げ 南瓜の煮物 みそ汁(白菜・厚揚げ)	いちご 野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、さつまいも、油、小麦粉、てんぷら粉、オリーブ油、砂糖	脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、揚げ豆腐、ごま、いわし(煮干し)	かぼちゃ、いちご、たまねぎ、はくさい、にんじん、ごぼう、なばな、ほうれんそう、万能ねぎ	スキムミルク パイナップル																
12	火	お弁当の日	いちごのケーキ (アンケート★1位★) 麦茶	いちごのケーキ (アンケート★1位★) 麦茶	砂糖、小麦粉	生クリーム、卵、無塩バター、牛乳	いちご	スキムミルク りんご	28	木	五分米 筑前煮 ほうれんそうの納豆和え すまし汁(しめじ)	りんご フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、油	揚げ豆腐、ヨーグルト(無糖)、納豆、鶏もも肉(皮付き)、切れるチーズ、いわし(煮干し)、しらす干し、かつお節	りんご、だいこん、もも缶(黄桃)、バナナ、にんじん、みかん缶、しめじ、ほうれんそう、ごぼう、葉ねぎ、いわし(煮干し)、わかめ	スキムミルク いちご																
13	水	五分米 魚の黄金焼き 炸三絲(ハンサンスー) みそ汁(じゃが芋)	いちご 肉まん 風蒸しパン 麦茶	肉まん 風蒸しパン 麦茶	半つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	たい、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、切れるチーズ、ハム、油揚げ	いちご、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、ねぎ、わかめ(乾)、パセリ	スキムミルク パイナップル	29	金	五分米 松風焼き はるさめの酢の物 カニカマキャベツ汁	オレンジ コーンライスおにぎり 麦茶	半つき米、はるさめ、片栗粉、砂糖、マーガリン	鶏ひき肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、あおのり	スキムミルク りんご																
14	木	五分米 マーボー豆腐 ほうれん草とちくわのりし中華スープ	りんご うどんかりんと スキムミルク	りんご うどんかりんと スキムミルク	半つき米、平しうど、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ごまつな、にら、チンゲンサイ、焼きのり、黒きくらげ、りんご	スキムミルク いちご	30	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 オレンジ																
15	金	五分米 鶏のから揚げ はんぺんサラダ 麩のすまし汁(玉ねぎ)	オレンジ 中華おごわ 麦茶	オレンジ 中華おごわ 麦茶	もち米、半つき米、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、焼ふ、ごま油	鶏もも肉、豚肉(もも)、はんぺん、すりごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、たけのこ、干しいたけ、にんにく、万能ねぎ、しょう	スキムミルク りんご	31	日																						
16	土	しょうゆラーメン バナナ	バターツイスト 麦茶	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、ごま油	豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳 オレンジ	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="4" style="text-align: center;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: center;">500 kcal</td> <td>鉄</td> <td style="text-align: center;">2.1 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: center;">17.7 g</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: center;">140 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: center;">15.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align: center;">28 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: center;">2.0 g</td> <td>食物繊維</td> <td style="text-align: center;">4.1 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	500 kcal	鉄	2.1 mg	たんぱく質	17.7 g	カルシウム	140 mg	脂質	15.1 g	ビタミンC	28 mg	塩分	2.0 g	食物繊維	4.1 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	500 kcal	鉄	2.1 mg																												
	たんぱく質	17.7 g	カルシウム	140 mg																												
	脂質	15.1 g	ビタミンC	28 mg																												
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.1 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

### 3 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
01(金)	午前おやつ	りんご	11(月)	午前おやつ	バナナ	20(水)	午前おやつ	オレンジ
	昼食	具入り軟飯 蒸し魚・菜の花の和え物 手まり麩の澄まし汁・オレンジ		昼食	軟飯 肉じゃが風・納豆和え みそ汁(キャベツ)・りんご		昼食	軟飯 豆腐入りとりつくね・ビーフン和え かき玉汁・いちご
	午後おやつ	ひまなつりゼリー・麦茶		午後おやつ	みたらしまカロニ・麦茶		午後おやつ	キャロットゼリー・麦茶
02(土)	午前おやつ	オレンジ	12(火)	午前おやつ	りんご	22(金)	午前おやつ	りんご
	昼食	そばろうどん バナナ		昼食	軟飯 鮭の野菜あんかけ・蒸しかぼちゃ 豆腐すまし汁・オレンジ		昼食	軟飯 焼き鮭・えきんびらだいこん さつま汁・オレンジ
	午後おやつ	ヨーグルト(いちご)・麦茶		午後おやつ	ホットケーキ・麦茶		午後おやつ	和風軟飯・麦茶
04(月)	午前おやつ	バナナ	13(水)	午前おやつ	オレンジ	23(土)	午前おやつ	オレンジ
	昼食	軟飯 牛肉の旨煮 マカロニときゅうりの和え物・りんご		昼食	軟飯 魚の黄金焼き(マヨ無し) 春雨と胡瓜の和え物 みそ汁(じゃが芋)・いちご		昼食	具入りうどん・バナナ
	午後おやつ	クッキー・麦茶		午後おやつ	肉まん風蒸しパン・麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ・麦茶
05(火)	午前おやつ	りんご	14(木)	午前おやつ	いちご	25(月)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 豚肉と豆腐の炒め煮 さつま芋の甘煮 すまし汁(白菜)・オレンジ		昼食	軟飯 マーボー豆腐風 ほうれん草ののり和え 野菜スープ・りんご		昼食	軟飯 鶏肉のクリーム煮 和風スパゲティ・サラダ・りんご
	午後おやつ	ぜんざい風・麦茶		午後おやつ	うどんきなこ・麦茶		午後おやつ	豆乳フレンチトースト・麦茶
06(水)	午前おやつ	オレンジ	15(金)	午前おやつ	りんご	26(火)	午前おやつ	りんご
	昼食	軟飯 チーズ蒸し魚 千切りイリチ わかめスープ・いちご		昼食	軟飯 鶏の煮つけ・野菜サラダ 麩のすまし汁(玉ねぎ)・オレンジ		昼食	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮・キャベツの和え物 すまし汁(小松菜)・オレンジ
	午後おやつ	麩の黒糖ラスク・麦茶		午後おやつ	中華おこわ軟飯・麦茶		午後おやつ	バナナ蒸しパン・麦茶
07(木)	午前おやつ	いちご	16(土)	午前おやつ	オレンジ	27(水)	午前おやつ	オレンジ
	昼食	軟飯 おでん風 キャベツとにんじんの和え物・りんご		昼食	野菜うどん バナナ		昼食	軟飯 白身魚と野菜あん・南瓜の煮物 みそ汁(白菜)・いちご
	午後おやつ	フルーツポンチ・麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ・麦茶		午後おやつ	野菜のパンケーキ・麦茶
08(金)	午前おやつ	りんご	18(月)	午前おやつ	バナナ	28(木)	午前おやつ	いちご
	昼食	そばろ丼(軟飯) きゅうりの和え物 オニオンスープ・オレンジ		昼食	軟飯 すき焼き風煮・ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(だいこん)・りんご		昼食	軟飯 筑前煮風・ほうれん草の納豆和え すまし汁(しめじ)・りんご
	午後おやつ	お好み焼き・麦茶		午後おやつ	二色サンドイッチ・麦茶		午後おやつ	フルーツヨーグルト・麦茶
09(土)	午前おやつ	オレンジ	19(火)	午前おやつ	りんご	29(金)	午前おやつ	りんご
	昼食	軟飯 マカロニと野菜のクリーム煮 バナナ		昼食	軟飯 オムレツもどき・マッシュポテト コンソメスープ・オレンジ		昼食	軟飯 松風焼き・はるさめの和え物 キャベツのスープ・オレンジ
	午後おやつ	乳児用お菓子・麦茶		午後おやつ	梅ヶ枝もち風・麦茶		午後おやつ	コーンライス(軟飯)・麦茶
09(土)	午前おやつ	オレンジ	19(火)	午前おやつ	りんご	30(土)	午前おやつ	オレンジ
	昼食	軟飯 マカロニと野菜のクリーム煮 バナナ		昼食	軟飯 オムレツもどき・マッシュポテト コンソメスープ・オレンジ		昼食	肉うどん・バナナ
	午後おやつ	乳児用お菓子・麦茶		午後おやつ	梅ヶ枝もち風・麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ・麦茶