

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	月	キッズピビンバ 拌三絲(パンサンスー) 中華スープ(きくらげ) りんご	チーズケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、はるさめ、小麦粉、油、ごま油	クリームチーズ、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、生クリーム、ハム、ごま	りんご、もやし、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、あんずジャム、ねぎ、黒さくらげ、レモン果汁	スキムミルク バナナ	17	水	五分米 さけの塩焼き 五目煮豆 みそ汁(豆腐)	ポテトもち 麦茶	じゃがいも、半つき米、片栗粉、砂糖、板こんにやく、油	さけ、木綿豆腐、だいたい水餃子詰、鶏もも肉、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いちご、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ、こんにぶ(だし用)、焼きのり	スキムミルク パイナップル																					
2	火	五分米 ダンドリーチキン スパゲティサラダ 野菜スープ	パイナップル スキムミルク	半つき米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、卵、無塩バター、アーモンド(乾)、ハム、ココナッツパウ	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	スキムミルク りんご	18	木	五分米 春野菜のオイスターソース炒め ビーフンの梅肉和え すまし汁(大根)	フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、ビーフン、焼ふ、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、卵、ハム	りんご、もも缶(黄桃)、バナナ、みかん缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、グリーンアスパラガス、たけのこ、葉	スキムミルク いちご																					
3	水	五分米 魚の南蛮漬け ひじきの炒り煮 みそ汁(じゃがいも)	いちご	半つき米、じゃがいも、片栗粉、油、きんぴらこんにやく、砂糖	あじ、天ぷら、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	いちご、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ、いんげん、ひじき、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ	スキムミルク パイナップル	19	金	五分米 ミートローフ はんぺんサラダ トマトと卵のスープ	黒ごまドーナツ スキムミルク	半つき米、油、マヨネーズ、砂糖、パン粉	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、はちま、黒ごま、すりごま	すいか、たまねぎ、きゅうり、トマト、レタス、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん	スキムミルク りんご																					
4	木	五分米 豚肉の柳川風 かぼちゃの甘煮 若竹汁	りんご	半つき米、砂糖、油	豚肉(ロース)、卵、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、もも缶(黄桃)、ほうれんそう、にんじん、みかん缶、もも缶(液汁)、みかん缶(液汁)、ごぼう、た	スキムミルク いちご	20	土	五分米 春キャベツとベーコンのクリームスパゲティ バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	スパゲティ	生クリーム、牛乳、ベーコン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ	牛乳 オレンジ																					
5	金	五分米 ハンバーグ(きのこソース) じゃがいもの塩こんにぶ和え 白菜スープ(ホタテ)	オレンジ	半つき米、半つき米、フランスパン、砂糖、パン粉、片栗粉、油	合ひき肉、脱脂粉乳、ほたて貝柱水煮缶、無塩バター、卵	すいか、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、はくさい、塩こんにぶ	スキムミルク りんご	21	日	/																										
6	土	入園式								22	月	五分米 えびのクリームシチュー 切干し大根のナポリタン風 りんご	お好み焼き 麦茶	じゃがいも、半つき米、お好み焼き粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、えび、ベーコン、卵、かりんとう	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、もやし、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、あおのり	スキムミルク バナナ																			
7	日	/										23	火	たけのご飯 鶏のから揚げ スナックえんどうのマセドアンサラ 花魁の澄まし汁	苺カルピスゼリー りんごジュース	アイス 麦茶	半つき米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、カルピス、かにかまぼこ、卵、油揚げ	りんご天然果汁、スナックえんどう、たけのこ、いちご、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ、レモン果汁	スキムミルク りんご																
8	月	麦ごはん キーマカレー ポテトサラダ りんご	お花見だんご 麦茶	半つき米、じゃがいも、白玉粉、団子粉、マヨネーズ、押麦	合ひき肉、こしあん(生)、卵、木綿豆腐、ハム	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、福神漬、よもぎ、バナナ	スキムミルク バナナ	24	水	五分米 さかなのごま照り焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(チンゲン菜)	いちご	きな粉団子 麦茶	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、黒砂糖	さば、卵、凍り豆腐、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、きな粉、いわし(煮干し)	いちご、にんじん、チンゲンサイ、干しいたけ、糸みつば	スキムミルク パイナップル																				
9	火	五分米 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の白和え 麩のすまし汁(えのき)	パイナップル	半つき米、ホットケーキ粉、きんぴらこんにやく、砂糖、片栗粉、焼ふ	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、切れたるチーズ、ウインナー、白みそ	パイナップル、こまつな、えのきたけ、マーメレード、にんじん、ねぎ	スキムミルク りんご	25	木	五分米 ポークビーンズ オニオンスープ	りんご	キャロットゼリー 麦茶	じゃがいも、半つき米、砂糖、押麦、油	木綿豆腐、豚肉、だいたい(ゆで)、合ひき肉、ベーコン、生クリーム、バター	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん天然果汁、ホールトマト缶詰、しめじ、みかん缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、パ	スキムミルク いちご																				
10	水	五分米 さつま揚げ キャベツのゆかりあえ みそ汁(大根)	いちご	もち米、半つき米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	白身魚すり身、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)	キャベツ、いちご、だいこん、にんじん、なめこ、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、万能ねぎ、しょうが	スキムミルク パイナップル	26	金	五分米 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	オレンジ	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖	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	すいか、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、バナナ	スキムミルク りんご																				
11	木	五分米 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしの納豆和え わかめスープ	りんご	半つき米、砂糖、油	牛乳、豚肉、納豆、コンデンスミルク、生クリーム、米みそ(赤色辛みそ)、切れたるチーズ、しらす干し	キャベツ、りんご、たまねぎ、いちごジャム、ピーマン、こまつな、赤ピーマン、ねぎ、もやし、カットわかめ、にんにく、しょう	スキムミルク いちご	27	土	塩焼きそば バナナ	ぶどうぱん 麦茶	焼きそばめん、ぶどうぱん、油	豚肉(肩)、いか	バナナ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	牛乳 オレンジ																					
12	金	五分米 擬製豆腐カニ玉風 ブロッコリーのチキンサラダ 中華スープ(きくらげ)	オレンジ	半つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、卵、牛乳、鶏むね肉、脱脂粉乳、かにかまぼこ、かに水煮缶、米みそ(甘みそ)	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、コーン(冷凍)、しいたけ、さやえんどう、黒さくらげ	スキムミルク りんご	28	日	/																										
13	土	親子うどん バナナ	スキムミルク	干しうどん、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 オレンジ	29	月	/																										
14	日	/										30	火	/																						
15	月	五分米 肉じゃが きゅうりの酢の物(みかん) みそ汁(キャベツ)	りんご	食パン、じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、砂糖、油	揚げ豆腐、牛肉(もも)、ベーコン、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、みかん缶、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、コーン(冷凍)、いんげん、カットわかめ	スキムミルク バナナ	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="text-align:center; vertical-align: middle;">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:right;">501 kcal</td> <td>鉄</td> <td style="text-align:right;">2 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align:right;">17.4 g</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align:right;">135 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align:right;">14.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align:right;">24 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align:right;">2.0 g</td> <td>食物繊維</td> <td style="text-align:right;">4.1 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	501 kcal	鉄	2 mg	たんぱく質	17.4 g	カルシウム	135 mg	脂質	14.8 g	ビタミンC	24 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	501 kcal	鉄	2 mg																																
	たんぱく質	17.4 g	カルシウム	135 mg																																
	脂質	14.8 g	ビタミンC	24 mg																																
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.1 g																																
16	火	五分米 チキン南蛮 卵の花・ツナ 春雨スープ	パイナップル	半つき米、小麦粉、油、砂糖、はるさめ	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、おから、無塩バター、牛乳	パイナップル、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しょうが、レモン果汁、こまつな	スキムミルク りんご	<p>★ だし汁は昆布といりこを使っています</p> <p>★ 仕入れによって材料が異なる場合があります</p>																												

4 月 離 乳 食 献 立 表

2019年

引津保育園

日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期
01(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	10(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	19(金)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 茹で胡瓜 すまし汁 りんご	軟飯 野菜のそぼろ煮 胡瓜と春雨の和え物 すまし汁 りんご		昼食	お粥 すり身団子 キャベツのおかかあえ みそ汁(大根) いちご	軟飯 すり身団子 キャベツのおかかあえ みそ汁(大根) いちご		昼食	お粥 ミートローフ 野菜の和え物 トマトのスープ オレンジ	軟飯 ミートローフ 野菜の和え物 トマトのスープ オレンジ
	午後おやつ	豆乳蒸しパン 麦茶	豆乳蒸しパン 麦茶		午後おやつ	中華粥 麦茶	中華軟飯 麦茶		午後おやつ	豆腐パンケーキ 麦茶	豆腐パンケーキ 麦茶
02(火)	午前おやつ	りんご	りんご	11(木)	午前おやつ	いちご	いちご	20(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	お粥 鶏のトマト煮 蒸しキャベツ 野菜スープ バナナ	軟飯 鶏のトマト煮 スパゲティーサラダ 野菜スープ パイナップル		昼食	お粥 豚肉とキャベツのみそ煮 納豆 わかめスープ りんご	軟飯 豚肉とキャベツのみそ煮 納豆 わかめスープ りんご		昼食	春キャベツ豆乳クリームスパゲティ バナナ	春キャベツ豆乳クリームスパゲティ バナナ
	午後おやつ	豆乳クッキー 麦茶	豆乳クッキー 麦茶		午後おやつ	豆乳プリン 麦茶	豆乳プリン 麦茶		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
03(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	12(金)	午前おやつ	りんご	りんご	22(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	お粥 蒸し魚 野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも) いちご	軟飯 蒸し魚 野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも) いちご		昼食	お粥 擬製豆腐 ブロッコリーのチキンサラダ 澄まし汁 オレンジ	軟飯 擬製豆腐 ブロッコリーのチキンサラダ 澄まし汁 オレンジ		昼食	お粥 豆乳シチュー 切干し大根の煮物 りんご	軟飯 豆乳シチュー 切干し大根の煮物 りんご
	午後おやつ	人参粥 麦茶	人参粥 麦茶		午後おやつ	みそマドレーヌ 麦茶	みそマドレーヌ 麦茶		午後おやつ	キャベツ粥 麦茶	お好み焼き 麦茶
04(木)	午前おやつ	いちご	いちご	13(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	23(火)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	お粥 蒸しささ身 かぼちゃの甘煮 澄まし汁 りんご	軟飯 豚肉の柳川風 かぼちゃの甘煮 若竹汁 りんご		昼食	かしわうどん バナナ	かしわうどん バナナ		昼食	お粥 鶏とスナップエンドウの煮物 マッシュポテト 澄まし汁 オレンジ	軟飯 鶏とスナップエンドウの煮物 マッシュポテト 澄まし汁 オレンジ
	午後おやつ	まるごとみつ豆 麦茶	まるごとみつ豆 麦茶		午後おやつ	カステラサンド 麦茶	カステラサンド 麦茶		午後おやつ	苺カルピスゼリー 麦茶	苺カルピスゼリー 麦茶
05(金)	午前おやつ	りんご	りんご	15(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	24(水)	午前おやつ	いちご	いちご
	昼食	お粥 煮込みハンバーグ マッシュポテト 白菜スープ オレンジ	軟飯 ハンバーグ(きのこソース) 粉ふき芋 白菜スープ オレンジ		昼食	お粥 肉じゃが きゅうりの和え物(みかん) みそ汁(キャベツ) りんご	軟飯 肉じゃが きゅうりの和え物(みかん) みそ汁(キャベツ) りんご		昼食	お粥 さかなの煮物 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(チンゲン菜) いちご	軟飯 さかなの煮物 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(チンゲン菜) いちご
	午後おやつ	パン粥 麦茶	ラスク 麦茶		午後おやつ	バナナ	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
08(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	16(火)	午前おやつ	りんご	りんご	25(木)	午前おやつ	いちご	いちご
	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 マッシュポテト(きゅうり) りんご	軟飯 野菜のそぼろ煮 マッシュポテト(きゅうり) りんご		昼食	お粥 鶏の旨煮 卵の花・ツナ 野菜スープ バナナ	軟飯 鶏の旨煮 卵の花・ツナ 野菜スープ バナナ		昼食	お粥 ポークビーンズ 豆腐のそぼろ煮 オニオンスープ りんご	軟飯 ポークビーンズ 豆腐のそぼろ煮 オニオンスープ りんご
	午後おやつ	桜あん粥 麦茶	桜あん粥 麦茶		午後おやつ	豆乳クッキー 麦茶	豆乳クッキー 麦茶		午後おやつ	キャロットゼリー 麦茶	キャロットゼリー 麦茶
09(火)	午前おやつ	りんご	りんご	17(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	26(金)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	お粥 鶏のオレンジ煮 豆腐と野菜の煮物 麩のすまし汁(えのき) バナナ	軟飯 鶏のオレンジ煮 豆腐と野菜の煮物 麩のすまし汁(えのき) バナナ		昼食	お粥 さけの塩焼き 五目煮豆 みそ汁(豆腐) いちご	軟飯 さけの塩焼き 五目煮豆 みそ汁(豆腐) いちご		昼食	お粥 'オムレツもどき キャベツとツナの和え物 コンソメスープ オレンジ	軟飯 'オムレツもどき キャベツとツナの和え物 コンソメスープ オレンジ
	午後おやつ	豆乳チーズ蒸しパン 麦茶	豆乳チーズ蒸しパン 麦茶		午後おやつ	ポテトもち 麦茶	ポテトもち 麦茶		午後おやつ	バナナパンケーキ 麦茶	バナナパンケーキ 麦茶
09(火)	午前おやつ	りんご	りんご	18(木)	午前おやつ	いちご	いちご	27(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	お粥 鶏のオレンジ煮 豆腐と野菜の煮物 麩のすまし汁(えのき) バナナ	軟飯 鶏のオレンジ煮 豆腐と野菜の煮物 麩のすまし汁(えのき) バナナ		昼食	お粥 春野菜の煮物 ビーフンと野菜の和え物 すまし汁(大根) りんご	軟飯 春野菜の煮物 ビーフンと野菜の和え物 すまし汁(大根) りんご		昼食	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ
	午後おやつ	豆乳チーズ蒸しパン 麦茶	豆乳チーズ蒸しパン 麦茶		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	ぶどうばん 麦茶	ぶどうばん 麦茶