




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	夏野菜のキーマカレー(麦) マカロニサラダ 福神漬 キウイフルーツ	ラスク スキムミルク	半つき米、フランスパン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、卵、バター、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、なす、福神漬、ズッキーニ、にんにく	スキムミルク バナナ	17	水	五分米 すいか ムキエビと野菜のかき揚げ 豆腐のドライカレー すまし汁(えのき)	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、脱脂粉乳、無塩バター、合ひき肉、卵、バター	すいか、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、だいこん、ごぼう、しめじ、バナナ、葉ねぎ、えだまめ(冷凍)、グリーン	スキムミルク バナナ
2	火	五分米 チキン南蛮 キャベツの塩昆布あえ すまし汁(豆腐)	抹茶わらびもち 麦茶	半つき米、油、砂糖、わらび餅粉、小麦粉、白玉粉、団子粉	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、きな粉、牛乳、いわし(煮干し)	キャベツ、バナナッブル、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁	スキムミルク キウイフルーツ	18	木	五分米 豚肉のごまみそ焼 きゅうりとツナの酢の物 春雨スープ	中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、キャベツ、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、しょうが、干しいたけ、黒きくらげ	スキムミルク バナナ
3	水	五分米 すいか 魚のおろし焼き ピーマンの梅肉和え みそ汁(かぼちゃ)	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、ビーフン、オリブ油、油	たい、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、ごま	すいか、かぼちゃ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、レモン果汁、しょうが、うめ干し	スキムミルク バナナッブル	19	金	お弁当の日 	牛乳寒天 麦茶	砂糖	牛乳	みかん缶、キウイフルーツ、粉かんでん	スキムミルク メロン
4	木	五分米 青椒肉絲 ★もち米シウマイ★ 中華スープ(きくらげ)	紅茶のカップケーキ スキムミルク	半つき米、もち米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚肉(ロース)、豚ひき肉、脱脂粉乳、おから、牛乳、無塩バター、卵	メロン、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、干	スキムミルク バナナ	20	土	肉みそうどん バナナ	メロンパン 麦茶	干しうどん、砂糖、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しいたけ、しょうが	牛乳 オレンジ
5	金	ピラフ(ワインナー・コーン) えびフライ かぼちゃのサラダ(ハム) 天の川スープ	キラキラゼリー カルビス 	半つき米、じゃがいも、油、パン粉、はるさめ、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	えび、カルピス、ワインナー、卵、ハム、ベーコン、バター	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、みかん缶、コーン(冷凍)、しょうが、ミニトマト	スキムミルク メロン	21	日						
6	土	七夕・七夕そうめん すいか	ヨーグルト・お菓子 麦茶	干しそうめん、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、ハム	すいか、オクラ、干しいたけ	牛乳 オレンジ	22	月	五分米 牛肉の和風トマト煮 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁(たまねぎ)	二色サンドイッチ (いちご・チョコ) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、油、砂糖、片栗粉	牛肉(ばら)、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏ひき肉	トマト、キウイフルーツ、とうがんと、たまねぎ、いちごジャム、ピーマン、葉ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ
7	日							23	火	親子丼ぶり キャベツとちくわの和え物 みそ汁(なめこ) バナナッブル	みそマドレーヌ スキムミルク	半つき米、小麦粉、砂糖、油	卵、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、脱脂粉乳、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、ごま、米みそ	たまねぎ、バナナッブル、キャベツ、だいこん、きゅうり、なめこ、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ、焼きのり	スキムミルク キウイフルーツ
8	月	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ)	黒糖蒸しパン スキムミルク	半つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、きな粉らこんやく、黒砂糖、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩ロース)、牛乳、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、干しぶどう、だいこん(たくあん)、さやえんどう、カットわか	スキムミルク バナナ	24	水	麦飯 すいか 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) のっぺい汁(鶏肉)	夕やけ御飯 麦茶	半つき米、きんぴらこんにやく、油、押麦、砂糖、片栗粉	さけ、天ぷら、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ	すいか、にんじん、だいこん、ごぼう、ひじき、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ	スキムミルク バナナッブル
9	火	五分米 ローストチキン(中華風) もやしの中華風和え物 コーンスープ	鮭若布おにぎり 麦茶	半つき米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、卵、焼き豚、鮭フレーク、ごま	クリームコーン缶、バナナッブル、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	スキムミルク キウイフルーツ	25	木	五分米 鶏肉の塩麹から揚げ おくらのおかか和え みそ汁(だいこん)	フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	メロン、バナナ、もやし、だいこん、もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ缶、きゅうり、りんご、オクラ、万能ねぎ、にんにく、	スキムミルク バナナ
10	水	五分米 すいか さつま揚げ 切干し大根のナポリタン風 みそ汁(じゃがいも)	大豆マフィン スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	白身魚すり身、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、無塩バター	すいか、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	スキムミルク バナナッブル	26	金	ゆかり御飯 チーズオムレツ 胡瓜とハムのドレッシング和え わかめスープ	オレンジ 麦茶	半つき米、じゃがいも、お好み焼き粉、ごまドレッシング、マヨネーズ	卵、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、ベーコン、ハム、ごま、かつお節	たまねぎ、オレンジ、だいこん、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ、あおのり	スキムミルク メロン
11	木	五分米 豚肉のしょうが焼き 枝豆の白和え かき玉汁	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	豚肉(ばら)、木綿豆腐、卵、生クリーム、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、みかん天然果汁、たまねぎ、えのきたけ、コーン(冷凍)、えだまめ、ピーマン、葉ねぎ、しょうが、干	スキムミルク バナナ	27	土	冷し中華 バナナ	ドーナツ 麦茶	干し中華めん、ごま油	ハム、すりごま	バナナ、きゅうり、ミニトマト	牛乳 オレンジ
12	金	五分米 松風焼き 拌三絲(パンサンヌー) すまし汁(鮎)	シリアルバー スキムミルク	半つき米、はるさめ、片栗粉、砂糖、焼ふ、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、ハム、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、あおのり	スキムミルク メロン	28	日						
13	土	シーフードスパゲティ バナナ 	カットロール 麦茶	スパゲティ、オリブ油	しばえび、いか、ベーコン	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、にんにく	牛乳 オレンジ	29	月	五分米 チャプチェ じゃが芋の風味 たまごスープ	ピザトースト スキムミルク	食パン、半つき米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油	牛肉(肩)、卵、脱脂粉乳、ベーコン、とろけるチーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、赤ピーマン、しいた	スキムミルク バナナ
14	日							30	火	五分米 鶏肉のカレー焼き ズッキーニのソテー みそ汁(おくら)	冷しぜんざい 麦茶	半つき米、ざらめ糖、白玉粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナッブル、もやし、たまねぎ、エリンギ、にんじん、ズッキーニ、オクラ、にんにく	スキムミルク キウイフルーツ
15	月	海の日						31	水	五分米 魚のチーズフライ はんぺんサラダ 野菜スープ	抹茶ケーキ スキムミルク	半つき米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、パン粉	あじ、卵、バター、脱脂粉乳、はんぺん、生クリーム、粉チーズ、すりごま	すいか、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、コーン(冷凍)	スキムミルク バナナッブル
16	火	五分米 照り焼きチキン 野菜炒め みそ汁(厚揚げ)	きな粉団子 麦茶	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、油、黒砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、揚げ豆腐、きな粉、いわし(煮干し)	バナナッブル、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ	スキムミルク キウイフルーツ	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g	鉄 1.9 mg カルシウム 138 mg ビタミンC 27 mg 食物繊維 3.6 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

7 月 離 乳 食 献 立 表

2019年

日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期
01(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	11(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	22(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 トマト きゅうり オレンジ	おかゆ ささみと野菜のトマト煮 マカロニときゅうりの和え物 オレンジ	軟飯 ささみと野菜のトマト煮 マカロニときゅうりの和え物 オレンジ		昼食	十倍粥 にんじん 枝豆 オレンジ メロン	おかゆ 豚肉と野菜の炒め煮 枝豆と人参の白和え風 すまし汁(えのき・麩)	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 枝豆と人参の白和え風 すまし汁(えのき・麩) メロン		昼食	十倍粥 トマト 冬瓜 オレンジ	おかゆ 牛肉の和風トマト煮 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁(たまねぎ)・オレンジ	軟飯 牛肉の和風トマト煮 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁(たまねぎ)・オレンジ
02(火)	午後おやつ		パン粥・お茶	豆乳フレンドリースト・お茶	12(金)	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	23(火)	午後おやつ		二色サンドイッチ (いちご・クリームチーズ)	二色サンドイッチ (いちご・クリームチーズ)
	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ		午前おやつ	メロン	メロン	メロン		午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
03(水)	昼食	十倍粥 キャベツ 豆腐 りんご	おかゆ チキンチーズ蒸し キャベツと人参のおかかあえ すまし汁(豆腐) りんご	軟飯 チキンチーズ蒸し キャベツと人参のおかかあえ すまし汁(豆腐) りんご	13(土)	昼食	十倍粥 きゅうり だいこん オレンジ	おかゆ 松風焼き(卵なし) 春雨ときゅうりの和え物 すまし汁(麩) オレンジ	軟飯 松風焼き(卵なし) 春雨ときゅうりの和え物 すまし汁(麩) オレンジ	24(木)	昼食	十倍粥 枝豆 にんじん すいか	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 キャベツときゅうりの和え物 みそ汁(だいこん) りんご	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツときゅうりの和え物 みそ汁(だいこん) りんご
	午後おやつ		きなこ粥・麦茶	きなこ粥(軟飯)・麦茶		午後おやつ		りんごのヨーグルトムース 麦茶	りんごのヨーグルトムース 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
04(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	16(火)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	25(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 だいこん かぼちゃ すいか	おかゆ 魚のおろし煮 ピーマン和え みそ汁(かぼちゃ) すいか	軟飯 魚のおろし煮 ピーマン和え みそ汁(かぼちゃ) すいか		昼食	うどんベースト 南瓜・玉ねぎ バナナ	小松菜とじゃこの和風スパゲティ バナナ	小松菜とじゃこの和風スパゲティ バナナ		昼食	十倍粥 枝豆 にんじん すいか	おかゆ 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) のっぺい汁・すいか	軟飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮(枝豆) のっぺい汁・すいか
05(金)	午後おやつ		野菜蒸しパン・麦茶	野菜蒸しパン・麦茶	17(水)	午後おやつ		乳児食用お菓子 麦茶	乳児食用お菓子 麦茶	26(金)	午後おやつ		夕やけ御飯(おかゆ) 麦茶	夕やけ御飯(軟飯) 麦茶
	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ		午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
06(土)	昼食	十倍粥 人参 きゅうり メロン	おかゆ 野菜のそぼろ煮 もち米シュウマイ すまし汁(だいこん) メロン	軟飯 野菜のそぼろ煮 もち米シュウマイ すまし汁(だいこん) メロン	18(木)	昼食	十倍粥 キャベツ 豆腐 りんご	おかゆ 照り焼きチキン煮 野菜炒め煮 みそ汁(豆腐) りんご	軟飯 照り焼きチキン煮 野菜炒め煮 みそ汁(豆腐) りんご	27(土)	昼食	十倍粥 おくら きゅうり メロン	おかゆ 鶏肉煮付け おくらのおかか・和え みそ汁(だいこん)・メロン	軟飯 鶏肉煮付け おくらのおかか・和え みそ汁(だいこん)・メロン
	午後おやつ		かぼちゃのカップケーキ 麦茶	かぼちゃのカップケーキ 麦茶		午後おやつ		きな粉マカロニ 麦茶	きな粉マカロニ 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
07(日)	午前おやつ	メロン	メロン	メロン	19(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	28(日)	午前おやつ	メロン	メロン	メロン
	昼食	十倍粥 じゃがいも おくら オレンジ	おかゆ 魚のパン粉焼き マッシュ南瓜(きゅうり)・ミニトマト 天の川風すまし オレンジ	軟飯 魚のパン粉焼き マッシュ南瓜(きゅうり)・ミニトマト 天の川風すまし オレンジ		昼食	十倍粥 人参 だいこん すいか	おかゆ 白身魚と南瓜の煮物 豆腐のそぼろあん すまし汁(えのき) すいか	軟飯 白身魚と南瓜の煮物 豆腐のそぼろあん すまし汁(えのき) すいか		昼食	十倍粥 じゃが芋 キャベツ オレンジ	おかゆ チーズオムレツもどき 胡瓜とだいこん和え すまし汁(たまねぎ) オレンジ	軟飯 チーズオムレツもどき 胡瓜とだいこん和え すまし汁(たまねぎ) オレンジ
08(月)	午後おやつ		キラキラゼリー・麦茶	キラキラゼリー・麦茶	20(土)	午後おやつ		バナナ蒸しパン 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	29(月)	午後おやつ		野菜お焼き・麦茶	野菜お焼き・麦茶
	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ		午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
09(火)	昼食	そうめんベースト 人参・トマト・すいか	七夕そうめん(温) すいか	七夕そうめん(温) すいか	21(日)	昼食	バナナ蒸しパン 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	30(火)	昼食	うどんベースト トマト・きゅうり・バナナ	肉うどん(ささみ) バナナ	肉うどん(ささみ) バナナ
	午後おやつ		ヨーグルト・麦茶	ヨーグルト・麦茶		午後おやつ		バナナ	バナナ		バナナ	午後おやつ		バナナ
10(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	22(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	31(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 ほうれん草 キャベツ オレンジ	おかゆ 肉じゃが風 納豆和え みそ汁(キャベツ) オレンジ	軟飯 肉じゃが風 納豆和え みそ汁(キャベツ) オレンジ		昼食	十倍粥 きゅうり チンゲン菜 メロン	おかゆ ささ身のみそ煮 きゅうりとツナの和え物 すまし汁(はるさめ・チンゲン菜) メロン	軟飯 ささ身のみそ煮 きゅうりとツナの和え物 すまし汁(はるさめ・チンゲン菜) メロン		昼食	バナナ	バナナ	バナナ
11(木)	午後おやつ		黒糖蒸しパン・麦茶	黒糖蒸しパン・麦茶	23(火)	午後おやつ		にんじん粥 麦茶	にんじん粥(軟飯) 麦茶	24(木)	午後おやつ		パン粥・麦茶	玉ねぎのチーズトースト・麦茶
	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ		午前おやつ	メロン	メロン	メロン		午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
12(金)	昼食	十倍粥 小松菜 にんじん りんご	おかゆ 照り焼きチキン煮 もやしの和え物 コーンスープ・りんご	軟飯 照り焼きチキン煮 もやしの和え物 コーンスープ・りんご	25(木)	昼食	十倍粥 キャベツ じゃが芋 オレンジ	おかゆ 蒸し鮭 お麩の煮物 すまし汁(キャベツ・じゃが芋)	軟飯 蒸し鮭 お麩の煮物 すまし汁(キャベツ・じゃが芋)	26(金)	昼食	十倍粥 ズッキーニ おくら りんご	おかゆ 鶏肉の旨煮 茹で野菜(ズッキーニ・玉ねぎ・人参) みそ汁(おくら)・りんご	軟飯 鶏肉の旨煮 茹で野菜(ズッキーニ・玉ねぎ・人参) みそ汁(おくら)・りんご
	午後おやつ		鮭若布粥・麦茶	鮭若布(軟飯)・麦茶		午後おやつ		豆乳寒天 麦茶	豆乳寒天 麦茶		午後おやつ		冷しぜんざい・麦茶	冷しぜんざい・麦茶
13(土)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	27(土)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	28(日)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 豆腐 じゃがいも すいか	おかゆ・すり身だんご 切干大根煮 みそ汁(じゃが芋) すいか	軟飯・すり身だんご 切干大根煮 みそ汁(じゃが芋) すいか		昼食	うどんベースト 人参・きゅうり バナナ	肉みそうどん(温) バナナ	肉みそうどん(温) バナナ		昼食	りんご 十倍粥 ブロッコリー キャベツ すいか	りんご おかゆ 魚のチーズ蒸し 野菜サラダ(人参・胡瓜・ブロッコリー) 野菜スープ・すいか	軟飯 りんご おかゆ 魚のチーズ蒸し 野菜サラダ(人参・胡瓜・ブロッコリー) 野菜スープ・すいか
14(日)	午後おやつ		大豆マフィン(卵なし) 麦茶	大豆マフィン(卵なし) 麦茶	29(月)	午後おやつ		乳児用お菓子 麦茶	乳児用お菓子 麦茶	30(火)	午後おやつ		豆乳蒸しパン 麦茶	豆乳蒸しパン 麦茶
	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ		午前おやつ	メロン	メロン	メロン		午前おやつ	メロン	メロン	メロン