

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	木	五分米 野菜のオイスターソース炒め かぼちゃの甘煮 わかめスープ	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、砂糖、油	豚肉(肩)、脱脂粉乳、卵、ごま	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、もも缶、パイナップル、にんじん、もも缶(液汁)、みかん缶(液汁)、ごま	スキムミルク バナナ	17	土	冷しうどん(ツナ・オクラ) バナナ	ドーナツ 麦茶	うどん	ツナ油漬缶	バナナ、だいこん、オクラ、焼きのり	牛乳 オレンジ	
2	金	五分米 ミートローフ ブロッコリーとツナのマヨサラダ オニオンスープ	枝豆とじゃこの御飯 麦茶	半つき米、米、マヨネーズ、パン粉、砂糖	合ひき肉、木綿豆腐、うすら卵水煮缶、ツナ油漬缶、卵、しらす干し、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、カリフラワー、きゅうり、えだまめ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン(冷凍)、こ	スキムミルク メロン	18	日							
3	土	冷しそうめん バナナ	ぶどうぱん 麦茶	ぶどうぱん、干しそうめん、砂糖	ハム	バナナ、オクラ、干しいたけ	牛乳 オレンジ	19	月	五分米 肉豆腐 胡瓜の納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	サンドイッチ(ツナ・卵) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、マヨネーズ、砂糖	焼き豆腐、納豆、牛肉(肩)、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、油揚げ、しらす干し	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ	スキムミルク バナナ	
4	日							20	火	鮭と卵の混ぜ寿司 鶏肉の塩レモン唐揚げ 野菜のトマト煮 花魁とオクラのすまし汁	すいかゼリー カルピス ケーキ	アイス 麦茶	鶏もも肉(皮付き)、カルピス、卵、さけ(塩)、いわし(煮干し)、ごま	アセロラ(果汁10%飲料)、すいか、きゅうり、レモン果汁、にんにく、しょうが、オクラ、かんてん(粉)、焼きのり	スキムミルク キウイフルーツ	
5	月	五分米 肉じゃが オクラ納豆 みそ汁(キャベツ)	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、きんぴらごんにゃく、焼ふ、砂糖、黒砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、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、もやし、オクラ、だいこん(たくあん)、さやえんどう、カットわかめ	スキムミルク バナナ	21	水	五分米 魚のムニエル和風ソース 切下大根の梅マヨ和えのつべい汁(鶏肉)	すいか スキムミルク	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉	あじ、脱脂粉乳、無塩バター、かにかまぼこ、卵、鶏もも肉、油揚げ、バター	すいか、だいこん、きゅうり、たまねぎ、バナナ、切り下しだいこん、うめ下し	スキムミルク パイナップル
6	火	五分米 チキンカツレットトマトソース スパゲティサラダ 野菜スープ	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、油、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、砂糖	鶏むね肉、卵、脱脂粉乳、無塩バター、アーモンド(乾)、ハム、ココナッツパウダー、牛乳	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん	スキムミルク キウイフルーツ	22	木	五分米 豚肉の柳川風 揚げなすの田楽 とうがんと汁	メロン	キャロットゼリー 麦茶	半つき米、砂糖、油、片栗粉	豚肉(ロース)、卵、鶏ひき肉、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	なす、とうがんと、メロン、みかん天然果汁、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、干しいたけ	スキムミルク バナナ
7	水	お弁当の日	バナナグループ 麦茶	じゃがいも、小麦粉、砂糖、半つき米	卵、牛乳、生クリーム、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、にんじん	スキムミルク パイナップル	23	金	五分米 ハンバーグ ズッキーニとベーコンのソテー 野菜スープ(キャベツ)	中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、砂糖、パン粉、ごま油、油	合ひき肉、豚肉(もも)、ベーコン、卵	たまねぎ、オレンジ、ズッキーニ、にんじん、キャベツ、エリンギ、えのきたけ、たけのこ、干しいたけ	スキムミルク メロン	
8	木	五分米 豚肉の味噌漬焼き そうめん瓜の酢の物 麩とえのきの澄まし汁	★ココア水ようかん★ スキムミルク	半つき米、砂糖、焼ふ、はるさめ、ごま油	豚肉(肩)、こしあん(生)、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	メロン、きゅうり、そうめん(生)、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、かんてん(粉)、カットわかめ	スキムミルク バナナ	24	土	カレーうどん バナナ	ブチクリームパン 麦茶	うどん	牛肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ	牛乳 オレンジ	
9	金	キッズピビンバ ゴーヤと塩昆布のかき揚げ 中華スープ(にら卵) オレンジ	もち米煮しだんご(おから) 麦茶	米、もち米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、おから、ごま	たまねぎ、オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、にがり、ゴーヤ、にら、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ、しょうが、にん	スキムミルク メロン	25	日							
10	土	焼きそば バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	干し中華めん、油	豚肉(ばら)、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳 オレンジ	26	月	五分米 ブルコギ アボカドの白和え トマトスープ(卵)	キウイフルーツ スキムミルク	半つき米、食パン、砂糖、ごま油	牛肉(肩)、牛乳、卵、脱脂粉乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、トマト、もやし、レタス、アボカド、にら	スキムミルク バナナ	
11	日							27	火	五分米 タンドライーチキン オクラサラダ オニオンスープ	パイナップル	ポテもち 麦茶	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、ベーコン	パイナップル、ズッキーニ、たまねぎ、コーン(冷凍)、トマト、オクラ、赤ピーマン、黄ピーマン、焼きのり、にんにく、しょう	スキムミルク キウイフルーツ	
12	月	振替休日						28	水	五分米 魚のレモン南蛮 じゃが芋のゆかり和え 豆腐みそ汁(わかめ)	すいか	マーメイド蒸しパン スキムミルク	じゃがいも、半つき米、油、片栗粉、砂糖	あじ、木綿豆腐、脱脂粉乳、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮下し)	すいか、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、マーメイド、レモン、ピーマン、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク パイナップル
13	火	五分米 クリームシチュー トマトときゅうりのツナサラダ もも缶	厚切りバウムクーヘン 麦茶	じゃがいも、半つき米、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、だいこん、もも缶	スキムミルク キウイフルーツ	29	木	五分米 豚まぼくチャップ はんぺんサラダ 白菜スープ(ホタテ貝)	メロン	フルーツポンチ 麦茶	半つき米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	豚肉(肩)、牛乳、ほたて貝柱水煮缶、はんぺん、すりごま、バター、さけ	はくさい、メロン、たまねぎ、バナナ、コーン、きゅうり、もも缶(黄)、パイナップル、みかん缶、にんじん、りんご、ブロッコリー、コーン(冷凍)、粉かんてん、レモン果汁、パセリ	スキムミルク バナナ
14	水	五分米 ハヤシライス ズッキーニのソテー みかん缶	育りんごゼリー・ビスコ 麦茶	半つき米、砂糖、油	牛肉(もも)、ベーコン	たまねぎ、みかん缶、ズッキーニ、しめじ、にんじん、エリンギ	スキムミルク パイナップル	30	金	五分米 野菜たっぷり夏マールボー 冬瓜とえびの冷し鉢 わかめスープ(コーン)	オレンジ	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、しばえび、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	トマト、オレンジ、とうがんと、キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、ピーマン、ねぎ、えだまめ(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	スキムミルク メロン
15	木	五分米 夏野菜カレー マカロニサラダ パイナップル	ヨーグルト・お菓子 麦茶	半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、卵、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、ズッキーニ、なす、もも缶	スキムミルク バナナ	31	土	冷し中華 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、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	
16	金	五分米 スペイン風オムレツ ビーフンの梅肉和え わかめスープ(コーン)	みたらし団子 麦茶	半つき米、じゃがいも、白玉粉、団子粉、ビーフン、砂糖、片栗粉	卵、ベーコン、木綿豆腐、ハム、無塩バター	オレンジ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、ピーマン、カットわかめ、うめ干し	スキムミルク メロン	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	502 kcal 16.3 g 13.7 g 2.0 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.9 mg 118 mg 32 mg 3.5 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

# 8 月 離 乳 食 献 立

引津保育園

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(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	10(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	22(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 キャベツ かぼちゃ メロン	お粥 野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 澄まし汁 メロン	軟飯 野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 澄まし汁 メロン		朝食	つぶしうどん キャベツ もやし	焼きうどん バナナ	焼きうどん バナナ		朝食	十倍粥 なす とうがん メロン	お粥 ささみと野菜の煮物 蒸しなす とうがん汁 メロン	軟飯 ささみと野菜の煮物 蒸しなす とうがん汁 メロン
02(金)	午後おやつ		まるごとみつ豆 麦茶	まるごとみつ豆 麦茶	13(火)	午後おやつ				23(金)	午後おやつ			
	午前おやつ	メロン	メロン	メロン		午前おやつ	りんご	りんご	りんご		午前おやつ	メロン	メロン	メロン
03(土)	午後おやつ		ぶどうばん 麦茶	ぶどうばん 麦茶	14(水)	午後おやつ				24(土)	午後おやつ			
	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		朝食	十倍粥 じゃがいも トマト バナナ	お粥 豆乳シチュー トマトときゅうりのツナサラダ バナナ	軟飯 豆乳シチュー トマトときゅうりのツナサラダ バナナ		朝食	十倍粥 ズッキーニ キャベツ オレンジ	お粥 ハンバーグ(卵なし) ズッキーニのソテー 野菜スープ(キャベツ) オレンジ	軟飯 ハンバーグ(卵なし) ズッキーニのソテー 野菜スープ(キャベツ) オレンジ
05(月)	午後おやつ		人参とじゃこのお粥 麦茶	枝豆とじゃこの軟飯 麦茶	15(木)	午後おやつ				26(月)	午後おやつ			
	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ		朝食	お粥 肉と野菜の煮物 ズッキーニのソテー りんご	軟飯 肉と野菜の煮物 ズッキーニのソテー りんご	軟飯 肉と野菜の煮物 ズッキーニのソテー りんご		朝食	つぶしうどん にんじん たまねぎ バナナ	お粥 ささみうどん バナナ	軟飯 ささみうどん バナナ
06(火)	午後おやつ		ぶどうばん 麦茶	ぶどうばん 麦茶	16(金)	午後おやつ				27(火)	午後おやつ			
	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		朝食	お粥 夏野菜のトマト煮 マカロニと胡瓜和え オレンジ	軟飯 夏野菜のトマト煮 マカロニときゅうり和え オレンジ	軟飯 夏野菜のトマト煮 マカロニときゅうり和え オレンジ		朝食	バナナ	バナナ	バナナ
07(水)	午後おやつ		麩の豆乳粥 麦茶	麩の豆乳粥 麦茶	17(土)	午後おやつ				28(水)	午後おやつ			
	午前おやつ	りんご	りんご	りんご		朝食	お粥 チキンのトマト煮 スパゲティと胡瓜の和え物 野菜スープ バナナ	軟飯 チキンのトマト煮 スパゲティと胡瓜の和え物 野菜スープ バナナ	軟飯 チキンのトマト煮 スパゲティと胡瓜の和え物 野菜スープ バナナ		朝食	バナナ	バナナ	バナナ
08(木)	午後おやつ		きな粉クッキー 麦茶	きな粉クッキー 麦茶	19(月)	午後おやつ				29(木)	午後おやつ			
	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		朝食	お粥 五分清 豆腐 胡瓜の納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) りんご	軟飯 肉豆腐 胡瓜の納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) りんご	軟飯 肉豆腐 胡瓜の納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) りんご		朝食	バナナ	バナナ	バナナ
09(金)	午後おやつ		バナナクレープ 麦茶	バナナクレープ 麦茶	20(火)	午後おやつ				30(金)	午後おやつ			
	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		朝食	お粥 ささみの味噌煮 野菜のトマト煮 花麩とオクラの澄まし汁 バナナ	軟飯 ささみの味噌煮 野菜のトマト煮 花麩とオクラの澄まし汁 バナナ	軟飯 ささみの味噌煮 野菜のトマト煮 花麩とオクラの澄まし汁 バナナ		朝食	バナナ	バナナ	バナナ
09(金)	午後おやつ		★水ようかん★ 麦茶	★水ようかん★ 麦茶	21(水)	午後おやつ				31(土)	午後おやつ			
	午前おやつ	メロン	メロン	メロン		朝食	お粥 きゅうり だいこん すいか	軟飯 魚の煮物 切干大根煮 のっぺい汁(鶏肉) すいか	軟飯 魚の煮物 切干大根煮 のっぺい汁(鶏肉) すいか		朝食	バナナ	バナナ	バナナ
09(金)	午後おやつ		もち米蒸しだんご(おから) 麦茶	もち米蒸しだんご(おから) 麦茶	21(水)	午後おやつ				31(土)	午後おやつ			
	午前おやつ	メロン	メロン	メロン		朝食	お粥 野菜のそぼろ煮 切干大根煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 野菜のそぼろ煮 切干大根煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 野菜のそぼろ煮 切干大根煮 すまし汁 オレンジ		朝食	バナナ	バナナ	バナナ
09(金)	午後おやつ		もち米蒸しだんご(おから) 麦茶	もち米蒸しだんご(おから) 麦茶	21(水)	午後おやつ				31(土)	午後おやつ			
	午前おやつ	メロン	メロン	メロン		朝食	お粥 きゅうり だいこん すいか	軟飯 魚の煮物 切干大根煮 のっぺい汁(鶏肉) すいか	軟飯 魚の煮物 切干大根煮 のっぺい汁(鶏肉) すいか		朝食	バナナ	バナナ	バナナ