



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	日										
2	月	キーマカレー スパゲティ・サラダ なし	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、スパゲティ、マヨネーズ、焼ふ、黒砂糖、砂糖、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、卵、バター、ハム	なし、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、りんご、バナナ	スキムミルク バナナ				
3	火	五分米 バイナップル 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め みそ汁(じゃがいも)	ウインナーチーズ 蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色半みそ)、切れてるチーズ、ウインナー、油	バナナップル、もやし、キャベツ、マーマレード、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	スキムミルク なし				
4	水	五分米 バナナ チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 三色きんぴら わかめスープ	シリアルクッキー スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	ちくわ、脱脂粉乳、切れてるチーズ、無塩バター、卵、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、カットわかめ、あおのり	スキムミルク バナナップル				
5	木	五分米 ぶどう 豚肉とアスパラのレモンソース炒め かぼちゃの甘煮 すまし汁(豆腐)	牛乳寒天 麦茶	半つき米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、いわし(煮下し)	ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス、レモン果汁、ねぎ、粉かんでん、カットわかめ、みかん	スキムミルク バナナ				
6	金	そばろ丼 きゅうりの酢の物 春雨スープ りんご	うどんかりんどう 麦茶	半つき米、干しうどん、油、砂糖、はるさめ、小麦粉、黒砂糖	鶏ひき肉、卵、凍り豆腐、きな粉、しらす干し	りんご、きゅうり、みかん缶、しめじ、チンゲンサイ、カットわかめ、しょうが、黒きくらげ	スキムミルク ぶどう				
7	土	ミートソーススパゲティ バナナ	カットロール 麦茶	スパゲティ、砂糖	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 りんご				
8	日										
9	月	五分米 なし 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(なす)	二色サンドイッチ (いちごクリーム ・チョコ) スキムミルク	半つき米、じゃがいも、きんぴらこんにやく、サンドイッチパン、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、クリームチーズ、米みそ(淡色半みそ)、切れてるチーズ	なし、たまねぎ、なす、にんじん、いちごジャム、きゅうり、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	スキムミルク バナナ				
10	火	五分米 バイナップル チキン南蛮 キャベツの塩昆布あえ すまし汁(えのき)	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、油、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏むね肉(皮付き)、卵、米みそ(甘みそ)、牛乳、いわし(煮下し)、すりごま	キャベツ、バナナップル、えのきたけ、にんじん、だいこん、きゅうり、塩こんぶ、葉ねぎ、レモン果汁	スキムミルク なし				
11	水	五分米 バナナ 魚の照り焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(もやし)	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、オリブ油、砂糖	ぶり、卵、脱脂粉乳、凍り豆腐、米みそ(淡色半みそ)、ごま、いわし(煮下し)	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、トウモロコシ(芽ばえ)、カットわかめ、下ししいたけ	スキムミルク バナナップル				
12	木	五分米 ぶどう 豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト たまごスープ	フルーツヨーグルト 麦茶	じゃがいも、半つき米、油、砂糖	豚肉(ばら)、ヨーグルト(無糖)、卵、ベーコン	ぶどう、たまねぎ、バナナ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、キャベツ、りんご、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょう	スキムミルク バナナ				
13	金	お弁当の日 	お月見団子 麦茶	白玉粉、黒砂糖、砂糖	木綿豆腐、きな粉		スキムミルク ぶどう				
14	土	冷し中華 バナナ	クリームパン 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 りんご				
15	日										
16	月	敬老の日									
17	火	五分米 バイナップル 鶏肉のごまみそ焼 ピーマンの梅肉和え すまし汁(麩)	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、ピーマン、焼ふ	鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、脱脂粉乳、卵、ハム、ごま、米みそ(淡色半みそ)	バナナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、バナナ、ねぎ、うめ下し	スキムミルク なし				
18	水	五分米 バナナ 魚の竜田揚げ ひじきの五目煮 みそ汁(キャベツ)	キャロットゼリー 麦茶	半つき米、油、砂糖、板こんにやく、片栗粉	ぶり、だいたい水煮豆腐、米みそ(淡色半みそ)、生クリーム、油揚げ、いわし(煮下し)	バナナ、みかん天然果汁、にんじん、キャベツ、みかん缶、ごぼう、さやえんどう、ひじき、万能ねぎ、カットわかめ、にんに	スキムミルク バナナップル				
19	木	五分米 ぶどう 豚肉と豆腐のチャンプル えびマヨネーズ すまし汁(じゃが芋)	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、えび、豚肉(ばら)、脱脂粉乳、卵、しらす干し、かつお節、いわし(煮下し)、ピザ用チーズ	ぶどう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ(乾)、あおのり	スキムミルク バナナ				
20	金	五分米 りんご 鶏のから揚げ 野菜とツナあえ物 とうがんスープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、油、ごまドレッシング、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ごま、干しえび	りんご、だいこん、きゅうり、とうがん、にんじん、コーン缶、たけのこ、下ししいたけ、にんにく、しょうが	スキムミルク ぶどう				
21	土	第67回 運動会									
22	日										
23	月	秋分の日									
24	火	わかめ御飯 バイナップル ベーコンオムレツ はんぺんサラダ みそ汁(さつまいも)	ラスク スキムミルク	半つき米、フランスパン、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	卵、脱脂粉乳、ベーコン、はんぺん、バター、米みそ(淡色半みそ)、油揚げ、いわし(煮下し)、すりごま	たまねぎ、バナナップル、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン(冷凍)、葉ねぎ	スキムミルク なし				
25	水	麦飯 バナナ 鮭の塩焼き 千切りイリチ のっぺい汁(鶏肉)	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、マヨネーズ、押麦、砂糖、片栗粉	さけ、豚肉(ばら)、ベーコン、卵、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、だいこん、もやし、ごぼう、にんじん、切り下しだいこん、ねぎ、ほそめこんぶ(煮物用)、あおのり	スキムミルク バナナップル				
26	木	五分米 ぶどう 八宝菜 搾三絲(ハンサンスー) 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、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	豚肉(ばら)、脱脂粉乳、卵、牛乳、うずら卵水煮缶、無塩バター、わか、ハム	ぶどう、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、しいたけ、黒きくらげ	スキムミルク バナナ				
27	金	くりごはん とんかつ かぼちゃのサラダ お月見清汁	巨峰カルピスゼリー りんごジュース 	アイス 麦茶	米、じゃがいも、パン粉、油、白玉粉、もち米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	豚肉(ヒレ)、カルピス、ゆでくり、卵、ハム、木綿豆腐、いわし(煮下し)、豚肉(ロース)	りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、かぼちゃ、きゅうり、ミニトマト、トウモロコシ(芽ばえ)、にんじん、こんぶ(だし用)	スキムミルク ぶどう			
28	土	ちゃんぽん 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、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 りんご				
29	日										
30	月	五分米 なし 牛肉とごぼうのしぐれ煮 柿と青菜の白和え すまし汁(ちくわ)	カルピス蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、きんぴらこんにやく、砂糖、油	牛肉(肩)、木綿豆腐、脱脂粉乳、カルピス、ちくわ、卵、白みそ、いわし(煮下し)	なし、たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、わかめ(乾)、かき	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 511 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 16.4 g	塩分 1.9 g	鉄 2 mg	カルシウム 151 mg	ビタミンC 20 mg	食物繊維 3.6 g

★ だし汁は昆布とiriごを使っています

★ 仕入れによって材料が異なる場合があります

9 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
02(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	10(火)	午前おやつ	なし	なし	なし	19(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 にんじん きゅうり なし	おかゆ 野菜のそぼろあん スパゲティ-サラダ(きゅうり) なし	軟飯 野菜のそぼろあん スパゲティ-サラダ(きゅうり) なし		昼食	十倍粥 キャベツ だいこん オレンジ	おかゆ 蒸し鶏 キャベツと人参の和え物 すまし汁(えのき) オレンジ	軟飯 蒸し鶏 キャベツと人参の和え物 すまし汁(えのき) オレンジ		昼食	十倍粥 豆腐 じゃが芋 ぶどう	おかゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 煮奴 すまし汁(じゃが芋) ぶどう	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 煮奴 すまし汁(じゃが芋) ぶどう
	午後おやつ		豆乳フレンチトースト(お麩) 麦茶	豆乳フレンチトースト(お麩) 麦茶		午後おやつ		和風粥 麦茶	焼きおにぎり(軟飯) 麦茶		焼きおにぎり(軟飯) 麦茶	午後おやつ		じゃこトースト 麦茶
03(火)	午前おやつ	なし	なし	なし	11(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	20(金)	午前おやつ	ぶどう	ぶどう	ぶどう
	昼食	十倍粥 キャベツ じゃがいも オレンジ	おかゆ 鶏肉のマーメレード煮 野菜炒め煮(ささみ) みそ汁(じゃがいも) オレンジ	軟飯 鶏肉のマーメレード煮 野菜炒め煮(ささみ) みそ汁(じゃがいも) オレンジ		昼食	五分米 にんじん ほうれんそう バナナ	おかゆ 魚の照り煮 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(もやし) バナナ	軟飯 魚の照り煮 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(もやし) バナナ		昼食	十倍粥 ほうれん草 大根 りんご	おかゆ 鶏肉の煮付け 野菜とツナあえ物 とうがんスープ りんご	軟飯 鶏肉の煮付け 野菜とツナあえ物 とうがんスープ りんご
	午後おやつ		チーズ蒸しパン 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶		午後おやつ		野菜蒸しパン 麦茶	野菜蒸しパン 麦茶		野菜蒸しパン 麦茶	午後おやつ		人参粥 麦茶
04(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	12(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	24(火)	午前おやつ	なし	なし	なし
	昼食	十倍粥 南瓜 玉ねぎ バナナ	おかゆ 魚の磯辺蒸し 三色きんぴら すまし汁(玉ねぎ) バナナ	軟飯 魚の磯辺蒸し 三色きんぴら すまし汁(玉ねぎ) バナナ		昼食	十倍粥 じゃが芋 キャベツ ぶどう	おかゆ ささ身と野菜炒め マッシュポテト すまし汁(キャベツ) ぶどう	軟飯 ささ身と野菜炒め マッシュポテト すまし汁(キャベツ) ぶどう		昼食	十倍粥 ブロッコリー さつまいも オレンジ	おかゆ オムレツもどき 野菜サラダ みそ汁(さつまいも) オレンジ	軟飯 オムレツもどき 野菜サラダ みそ汁(さつまいも) オレンジ
	午後おやつ		ソフトクッキー 麦茶	ソフトクッキー 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		フルーツヨーグルト 麦茶	午後おやつ		パン粥 麦茶
05(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	13(金)	午前おやつ	ぶどう	ぶどう	ぶどう	25(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 アスパラ 豆腐 ぶどう	おかゆ ささみとアスパラの炒め煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁(豆腐) ぶどう	軟飯 ささみとアスパラの炒め煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁(豆腐) ぶどう		昼食	十倍粥 南瓜 豆腐 りんご	おかゆ 魚の煮つけ ほうれん草のおかか和え すまし汁(じゃが芋) りんご	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草のおかか和え すまし汁(じゃが芋) りんご		昼食	十倍粥 にんじん 大根 バナナ	おかゆ 蒸し鮭 切干大根 のっぺい汁(鶏肉) バナナ	軟飯 蒸し鮭 切干大根 のっぺい汁(鶏肉) バナナ
	午後おやつ		豆乳寒天 麦茶	豆乳寒天 麦茶		午後おやつ		お月見団子(南瓜もち) 麦茶	お月見団子(南瓜もち) 麦茶		お月見団子(南瓜もち) 麦茶	午後おやつ		お焼き 麦茶
06(金)	午前おやつ	ぶどう	ぶどう	ぶどう	14(土)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	26(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 きゅうり チンゲン菜 りんご	おかゆ 高野豆腐のそぼろあん きゅうりの和え物 すまし汁(春雨) りんご	軟飯 高野豆腐のそぼろあん きゅうりの和え物 すまし汁(春雨) りんご		昼食	十倍粥 きゅうり トマト バナナ	冷し中華風うどん バナナ	冷し中華風うどん バナナ		昼食	十倍粥 白菜 きゅうり ぶどう	おかゆ 八宝菜風 春雨ときゅうりの和え物 すまし汁(チンゲン菜) ぶどう	軟飯 八宝菜風 春雨ときゅうりの和え物 すまし汁(チンゲン菜) ぶどう
	午後おやつ		うどんきなこ 麦茶	うどんきなこ 麦茶		午後おやつ		乳児用おやつ 麦茶	乳児用おやつ 麦茶		乳児用おやつ 麦茶	午後おやつ		チーズ蒸しパン 麦茶
07(土)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	17(火)	午前おやつ	なし	なし	なし	27(金)	午前おやつ	ぶどう	ぶどう	ぶどう
	昼食	十倍粥 にんじん たまねぎ バナナ	ミートソーススパゲティ バナナ	ミートソーススパゲティ バナナ		昼食	十倍粥 ブロッコリー たまねぎ オレンジ	おかゆ 鶏肉のみそ煮 ビーフンの和え物(人参・きゅうり) すまし汁(鮎) オレンジ	軟飯 鶏肉のみそ煮 ビーフンの和え物(人参・きゅうり) すまし汁(鮎) オレンジ		昼食	十倍粥 南瓜 トマト りんご	おかゆ チキンソテー マッシュかぼちゃ(トマト添え) すまし汁(人参・豆腐) りんご	軟飯 チキンソテー マッシュかぼちゃ(トマト添え) すまし汁(人参・豆腐) りんご
	午後おやつ		乳児用おやつ 麦茶	乳児用おやつ 麦茶		午後おやつ		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	午後おやつ		巨峰カルピスゼリー 麦茶
09(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	18(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	30(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 じゃが芋 胡瓜 なし	おかゆ 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(なす) なし	軟飯 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(なす) なし		昼食	十倍粥 人参 キャベツ バナナ	おかゆ 蒸し魚あん 大豆煮豆 みそ汁(キャベツ) バナナ	軟飯 蒸し魚あん 大豆煮豆 みそ汁(キャベツ) バナナ		昼食	十倍粥 小松菜 豆腐 すまし汁(ちくわ) なし	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 青菜の白和え風 すまし汁(しめじ) なし	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 青菜の白和え風 すまし汁(しめじ) なし
	午後おやつ		サンドイッチ(いちごクリーム) 麦茶	サンドイッチ(いちごクリーム) 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		キャロットゼリー 麦茶	午後おやつ		カルピス蒸しパン 麦茶