



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	火	五分米 パイナップル 鶏肉の塩焼 れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁	ピザトースト スキムミルク	食パン、半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖、ゴマ油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、脱脂粉乳、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)	パイナップル、れんこん、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、だいこん、ピーマン、にんにく、しょうが、カットわかめ	スキムミルク 梨	17	木	五分米(麦ごはん) 柿 きのこ入りカレー マカロニサラダ 福神漬	バナナ ココロの成長みこ 麦茶	半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油	かき、たまねぎ、にんじん、牛肉(ばら)、ツナ油漬缶、卵、ハム	かき、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、エリンギ、コーン(冷凍)、福神漬、りんご、バナナ、にんにく、しょうが	スキムミルク キウイフルーツ	
2	水	五分米 キウイフルーツ 魚のチーズフライ コールスローサラダ(ハム) 野菜スープ	ココア水 ようかん スキムミルク	半つき米、パン粉、油、フレンチドレッシング(乳化型)、小麦粉、砂糖	しいら、こしあん(生)、脱脂粉乳、卵、生クリーム、ハム、粉チーズ	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しぶどう、にんじん、しめじ、りんご、かんでん(粉)	スキムミルク パイナップル	18	金	お弁当の日 	ハロウィンクッキー スキムミルク	小麦粉、砂糖、片栗粉、コーンスターチ、むらさきいも	脱脂粉乳、無塩バター	かぼちゃ	スキムミルク 柿	
3	木	五分米 柿 豚肉の味噌漬け焼き もやしとニラのごまだれ 麩とえのきの澄まし汁	さつま芋のガレット スキムミルク	半つき米、さつまいも、砂糖、ねりごま、焼ふ、ごま油	豚肉(肩)、脱脂粉乳、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、切れてるチーズ、無塩バター、いわし(煮干し)	かき、もやし、にら、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	スキムミルク キウイフルーツ	19	土	ちゃんぽん バナナ	ぶどうばん 麦茶	ぶどうパン、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 りんご	
4	金	五分米 りんご 松風焼き ひじきと大豆の炒り煮 のっぺい汁(鶏肉)	フルーツポンチ 麦茶	半つき米、砂糖、きんぴらこんにゃく、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、蒸し大豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、いわし	りんご、もも缶(黄桃)、バナナ、だいこん、たまねぎ、みかん缶、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、粉かんでん、あじ	スキムミルク 柿	20	日							
5	土	しょうゆラーメン バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	干し中華めん、ごま油	豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳 りんご	21	月	五分米 梨 肉豆腐 卵の花・ツナ みそ汁(南瓜)	ふかし芋 麦茶	さつまいも、半つき米、砂糖、油	木綿豆腐、牛肉(肩)、おから、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	梨、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、えのきたけ、にんじん	スキムミルク バナナ	
6	日							22	火	即位礼正殿の儀						
7	月	五分米 梨 肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(キャベツ)	ドーナツ白玉入りきな粉 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、きんぴらこんにゃく、白玉粉、砂糖、黒砂糖	納豆、揚げ豆腐、絹ごし豆腐、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし	梨、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん(たくあん)、にら、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	23	水	五分米(麦ごはん) キウイフルーツ 鮭の塩焼き 切干大根の旨煮 豚汁	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、白玉粉、団子粉、さといも、板こんにゃく、ごま油、砂糖	さけ、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(ばら)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ	スキムミルク パイナップル	
8	火	五分米 パイナップル チキンカツレットソース スパゲティサラダ 野菜スープ	ぜんざい 麦茶	半つき米、砂糖、油、白玉粉、団子粉、ざらめ糖、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油	鶏むね肉(皮付き)、あずき(乾)、卵、木綿豆腐、ハム、粉チーズ、ベーコン、いわし(煮干し)	パイナップル、トマト、きゅうり、しめじ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ	スキムミルク 梨	24	木	五分米 柿 回鍋肉(ホイコーロー) じゃが芋のゆかり和え 中華スープ(きくらげ)	中華おこわ 麦茶	もち米、じゃがいも、半つき米、砂糖、油、ごま油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、かき、えのきたけ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、黒きくらげ、にんにく、しょうが	キウイフルーツ スキムミルク	
9	水	五分米 えびのクリームシチュー ブロッコリーのソテー キウイフルーツ	さつまいもご飯 麦茶	半つき米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、えび、ベーコン、黒ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース(冷凍)	スキムミルク パイナップル	25	金	五分米 りんご 豆腐入り鶏つくね照り焼き もやしのナムル きのこ汁	みそマドレーヌ スキムミルク	半つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、脱脂粉乳、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま、いわし(煮干し)	りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、干ししいたけ、えのきたけ	スキムミルク 柿	
10	木	キッズピザ(麦ごはん) 春雨ときゅうり酢の物 中華スープ(にら卵) りんご	ポテト餅 麦茶	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、押麦、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ピザ用チーズ、しらす干し	りんご、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、にら、みかん缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが、焼きのり、にんにく	スキムミルク キウイフルーツ	26	土	親子うどん バナナ	懐かしいドーナツ 麦茶	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、干ししいたけ	牛乳 りんご	
11	金	ターメリックライス ハワイハンバーグ(チーズ) 魔女のサラダ マカロニスープ 	アイス 麦茶	半つき米、マカロニ、パン粉、砂糖、油	合ひき肉、ベーコン、かにかまぼこ、卵、バター、スライスチーズ	ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、レッドキャベツ、パセリ	スキムミルク 柿	27	日							
12	土	きつねうどん バナナ	ヨーグルト・お菓子 麦茶	干しうどん、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、油揚げ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 りんご	28	月	五分米 梨 野菜のオムレツソース炒め さつまいもの甘煮 わかめスープ	もちもちチーズパン スキムミルク	さつまいも(皮付)、半つき米、白玉粉、団子粉、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、脱脂粉乳、卵、粉チーズ、ごま	梨、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、カットわかめ	スキムミルク バナナ	
13	日							29	火	五分米 パイナップル 筑前煮 納豆和え みそ汁(白菜)	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、砂糖、油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、無塩バター、アーモンド(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ココ	だいこん、パイナップル、にんじん、もやし、はくさい、れんこん、ごぼう、いんげん、干ししいたけ、ねぎ、わかめ(乾)	スキムミルク 梨	
14	月	<b>体育の日</b>							30	水	五分米 キウイフルーツ 魚の蒲焼き 小松菜の白和え かき玉汁	肉まん風蒸しパン 麦茶	半つき米、小麦粉、油、砂糖、きんぴらこんにゃく、ごま油、片栗粉	あじ、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん、干ししいたけ	スキムミルク パイナップル
15	火	五分米 パイナップル ハニーマスタートチキン 小松菜の煮浸し みそ汁(たまねぎ・ごぼう)	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、はちみつ	鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	梨、パイナップル、こまつな、たまねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、バナナ、ねぎ	スキムミルク 梨	31	木	五分米 柿 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ 春雨スープ	かぼちゃのケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油	豚肉、脱脂粉乳、だいたい(ゆで)、ツナ油漬缶、無塩バター、牛乳	かき、ホールトマト缶詰、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、だいこん、コーン(冷凍)、チンゲンサイ、黒きくらげ、に	スキムミルク キウイフルーツ	
16	水	五分米 キウイフルーツ 小エビと野菜のかき揚げ ほうれん草のごま和え(もやし) すまし汁(大根・かに・かま)	みたらし団子 麦茶	半つき米、じゃがいも、白玉粉、油、天ぷら粉、団子粉、砂糖、片栗粉	ちくわ、かにかまぼこ、木綿豆腐、ごま、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん、葉ねぎ	スキムミルク パイナップル	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	504 kcal 17.9 g 13.9 g 2.0 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2 mg 158 mg 33 mg 4.8 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

# 10月 離乳食 献立 表

引津保育園

2019年		離乳食 中期		離乳食 後期		離乳食 中期		離乳食 後期		離乳食 中期		離乳食 後期					
日付	時間帯					日付	時間帯					日付	時間帯				
01(火)	午前おやつ	梨		梨		10(木)	午前おやつ	オレンジ		オレンジ		23(水)	午前おやつ	りんご		りんご	
	昼食	お粥 鶏肉の塩麹煮 大根と人参の煮物 豆腐のみそ汁 りんご		軟飯 鶏肉の塩麹煮 大根と人参の煮物 豆腐のみそ汁 りんご			昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 春雨ときゅうりの和え物 野菜スープ りんご		軟飯 野菜のそぼろ煮 春雨ときゅうりの和え物 野菜スープ りんご			昼食	お粥 蒸し鮭 切干し大根の旨煮 根菜のみそ汁 バナナ		軟飯 蒸し鮭 切干し大根の旨煮 根菜のみそ汁 バナナ	
	午後おやつ	パン粥 麦茶		ジャムサンド 麦茶			午後おやつ	マッシュポテト 麦茶		ポテト餅(片栗) 麦茶			午後おやつ	あずき粥 麦茶		あずき粥 麦茶	
02(水)	午前おやつ	りんご		りんご		11(金)	午前おやつ	バナナ		バナナ		24(木)	午前おやつ	キウイフルーツ		キウイフルーツ	
	昼食	お粥 蒸し魚 キャベツとりんごのサラダ 野菜スープ バナナ		軟飯 チーズ蒸し魚 キャベツとりんごのサラダ マカロニスープ オレンジ バナナ			昼食	お粥 ハンバーグ(卵なし) キャベツときゅうりの和え物 マカロニスープ オレンジ		軟飯 ハンバーグ(卵なし) キャベツときゅうりの和え物 マカロニスープ オレンジ			昼食	お粥 きゃべつとそぼろ煮 マッシュポテト 澄まし汁 オレンジ		軟飯 きゃべつとそぼろ煮 マッシュポテト 澄まし汁 オレンジ	
	午後おやつ	水ようかん 麦茶		水ようかん 麦茶			午後おやつ	野菜生活ゼリー 麦茶		野菜生活ゼリー 麦茶			午後おやつ	人参粥 麦茶		人参粥 麦茶	
03(木)	午前おやつ	バナナ		バナナ		12(土)	午前おやつ	りんご		りんご		25(金)	午前おやつ	オレンジ		オレンジ	
	昼食	お粥 ささみの味噌風味 野菜の煮物 麩の澄まし汁 オレンジ		軟飯 ささみの味噌風味 野菜の煮物 麩の澄まし汁 オレンジ			昼食	野菜ささみうどん バナナ		野菜ささみうどん バナナ			昼食	お粥 豆腐入り鶏つくね 野菜の和え物 すまし汁 りんご		軟飯 豆腐入り鶏つくね 野菜の和え物 すまし汁 りんご	
	午後おやつ	さつま芋のマッシュ 麦茶		さつま芋蒸しパン 麦茶			午後おやつ	ヨーグルト・お菓子 麦茶		ヨーグルト・お菓子 麦茶			午後おやつ	豆乳蒸しパン 麦茶		豆乳蒸しパン 麦茶	
04(金)	午前おやつ	オレンジ		オレンジ		15(火)	午前おやつ	梨		梨		26(土)	午前おやつ	りんご		りんご	
	昼食	お粥 豆腐のそぼろあん 大豆と人参の煮物 根菜の澄まし汁 りんご		軟飯 豆腐のそぼろあん 大豆と人参の煮物 根菜の澄まし汁 りんご			昼食	お粥 ささみの旨煮 小松菜の煮浸し みそ汁(たまねぎ) りんご		軟飯 ささみの旨煮 小松菜の煮浸し みそ汁(たまねぎ) りんご			昼食	かしわうどん バナナ		かしわうどん バナナ	
	午後おやつ	フルーツポンチ 麦茶		フルーツポンチ 麦茶			午後おやつ	バナナケーキ(卵なし) 麦茶		バナナケーキ(卵なし) 麦茶			午後おやつ	乳児用おやつ 麦茶		乳児用おやつ 麦茶	
05(土)	午前おやつ	りんご		りんご		16(水)	午前おやつ	りんご		りんご		28(月)	午前おやつ	バナナ		バナナ	
	昼食	野菜うどん バナナ		野菜うどん バナナ			昼食	お粥 魚と野菜の煮物 ほうれん草のおかか和え すまし汁(大根) バナナ		軟飯 魚と野菜の煮物 ほうれん草のおかか和え すまし汁(大根) バナナ			昼食	お粥 肉と野菜の炒め煮 さつまいもの甘煮 たまねぎスープ なし		軟飯 肉と野菜の炒め煮 さつまいもの甘煮 たまねぎスープ なし	
	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	みたらしまカロニ 麦茶		みたらしまカロニ 麦茶			午後おやつ	豆乳プリン 麦茶		豆乳プリン 麦茶	
07(月)	午前おやつ	バナナ		バナナ		17(木)	午前おやつ	バナナ		バナナ		29(火)	午前おやつ	梨		梨	
	昼食	お粥 肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(キャベツ) 梨		軟飯 肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(キャベツ) 梨			昼食	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと胡瓜の和え物 オレンジ		軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと胡瓜の和え物 オレンジ			午前おやつ	お粥 筑前煮風 納豆和え みそ汁(白菜) りんご		軟飯 筑前煮風 納豆和え みそ汁(白菜) りんご	
	午後おやつ	豆腐蒸しパン 麦茶		豆腐蒸しパン 麦茶			午後おやつ	人参粥 麦茶		ツナと人参の炊き込み軟飯 麦茶			午後おやつ	ソフトクッキー 麦茶		ソフトクッキー 麦茶	
08(火)	午前おやつ	梨		梨		18(金)	午前おやつ	オレンジ		オレンジ		30(水)	午前おやつ	りんご		りんご	
	昼食	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 りんご		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 りんご			昼食	お粥 魚の中華あんかけ かぼちゃの甘煮 みそ汁(じゃがいも) りんご		軟飯 魚の中華あんかけ かぼちゃの甘煮 みそ汁(じゃがいも) りんご			昼食	お粥 魚の煮付け 小松菜の白和え すまし汁 バナナ		軟飯 魚の煮付け 小松菜の白和え すまし汁 バナナ	
	午後おやつ	麩入りぜんざい 麦茶		麩入りぜんざい 麦茶			午後おやつ	ハロウィンクッキー 麦茶		ハロウィンクッキー 麦茶			午後おやつ	肉まん風蒸しパン 麦茶		肉まん風蒸しパン 麦茶	
09(水)	午前おやつ	りんご		りんご		19(土)	午前おやつ	りんご		りんご		31(木)	午前おやつ	バナナ		バナナ	
	昼食	お粥 鶏の豆乳煮 ブロッコリーの煮物 バナナ		軟飯 鶏の豆乳煮 ブロッコリーの煮物 バナナ			昼食	野菜うどん バナナ		野菜うどん バナナ			午前おやつ	お粥 五目大豆 キャベツとツナのサラダ 春雨スープ オレンジ		軟飯 五目大豆 キャベツとツナのサラダ 春雨スープ オレンジ	
	午後おやつ	さつまいも粥 麦茶		さつまいも軟飯 麦茶			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	かぼちゃのケーキ 麦茶		かぼちゃのケーキ 麦茶	
	午前おやつ	バナナ		バナナ		21(月)	午前おやつ	バナナ		バナナ			午前おやつ	バナナ		バナナ	
	昼食	お粥 肉豆腐 卵の花 みそ汁(南瓜) 梨		軟飯 肉豆腐 卵の花 みそ汁(南瓜) 梨			昼食	お粥 肉豆腐 卵の花 みそ汁(南瓜) 梨		軟飯 肉豆腐 卵の花 みそ汁(南瓜) 梨			午前おやつ	バナナ		バナナ	
	午後おやつ	さつまいも粥 麦茶		さつまいも軟飯 麦茶			午後おやつ	ふかし芋 麦茶		ふかし芋 麦茶			午後おやつ	バナナ		バナナ	