

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	日							火	もろぼろ井 かぼちゃの天ぷら 麩とえのきの澄まし汁 バナナアップル	ぜんざい 麦茶	半つき米、砂糖、天 ぷら粉、油、白玉粉、 団子粉、ざらめ糖、焼 ふ	鶏ひき肉、卵、あずき (乾)、木綿豆腐、凍り 豆腐、いわし(煮干し)	かぼちゃ、バナナアップル、 えのきたけ、葉ねぎ、カッ つわかめ、しょうが	スキムミルク りんご	
2	月	麦ごはん りんご ポークカレー スパゲティサラダ 福神漬	ココナッツサブレ 麦茶	半つき米、じゃがい も、スパゲティ、マヨ ネーズ、押麦、砂糖	豚肉(肩)、無塩バ ター、アーモンド (乾)、卵、ココナッツ パウダー、ハム、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、福神漬、に んにく、しょうが、バナナ	スキムミルク バナナ	水	麦ごはん バナナ 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え(もやし) 豚汁	さつまいもご飯 麦茶	半つき米、さつまい も、さといも、板こんに やく、押麦、砂糖、 ごま油	さけ、豚肉(ばら)、ちく わ、米みそ(淡色辛み そ)、ごま、いわし(煮 干し)、黒ごま	バナナ、もやし、ほうれん そう、にんじん、ごぼう、 ねぎ	スキムミルク バナナアップル	
3	火	五分米 ロールキャベツ はんぺんサラダ バナナアップル	きな粉団子 麦茶	半つき米、白玉粉、 団子粉、マヨネーズ、 黒砂糖、砂糖	ベーコン、豚ひき肉、 木綿豆腐、はんぺ ん、きな粉、卵、すり ごま	キャベツ、バナナアップル、 たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ブロッコリー、コー ン(冷凍)、干しいたけ	スキムミルク りんご	木	リースピラフ クリスマスチキン ポテトサラダ マカロニスープ	りんごジュース ぶどうゼリー(お誕生会)	クリスマスカップケーキ 麦茶	米、じゃがいも、砂 糖、マヨネーズ、マカ ロニ、はちみつ	鶏もも肉(皮付き)、 卵、牛乳、ベーコン、 無塩バター、ハム、バ ター	りんご天然果汁、ぶどう 天然果汁、ミニトマト、た まねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、ブロッコ リー	スキムミルク バナナ
4	水	五分米 魚の竜田揚げ 小松菜の白和え かき玉汁	バナナ はなれん草とチーズのマフィン スキムミルク	半つき米、油、きんび らこんにやく、片栗 粉、砂糖	さば、木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、牛乳、切 れてるチーズ、無塩 バター、白みそ、いわ し(煮干し)、乾燥わか め	バナナ、こまつな、えのき たけ、ほうれんそう、にん じん、葉ねぎ、にんにく、 干しいたけ、しょうが	スキムミルク バナナアップル	金	五分米 松風焼き れんこんきんぴら のつべい汁(鶏肉)	みかん	フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、片栗粉、 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、ヨーグルト (無糖)、木綿豆腐、鶏 もも肉(皮付き)、卵、 ごま、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、いわ し	みかん、バナナ、にんじ ん、たまねぎ、れんこん、 もも肉(黄桃)、みかん 缶、パイナップル、しめじ、り んご、だいこん、ごぼう、	スキムミルク 柿
5	木	お弁当の日	いちごミルクプリン 麦茶	砂糖	牛乳、生クリーム、コ ンデンスミルク	いちご	スキムミルク バナナ	土	しょうゆラーメン バナナ	バナナ	メロンパン 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 みかん
6	金	五分米 鶏肉のごまみそ焼 白菜の昆布和え 豆腐すまし汁(わかめ)	りんごヨーグルト蒸しレン スキムミルク	半つき米、ホットケー キ粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木 綿豆腐、ヨーグルト (無糖)、脱脂粉乳、無 塩バター、ごま、米み そ(淡色辛みそ)、い	みかん、はくさい、りん ご、にんじん、塩こんぶ、 ねぎ、カットわかめ	スキムミルク 柿	日							
7	土	けんちんうどん バナナ	バターツイスト 麦茶	干しうどん、北海道バ ターツイスト、さといも	鶏もも肉	バナナ、だいこん、にん じん、ねぎ	牛乳 みかん	月	五分米 豚肉のしょうが焼き さつま芋の甘煮 冬至・かぼちゃのほうとう風	りんご	バナナケーキ スキムミルク	さつまいも、半つき 米、砂糖、米粉、油	豚肉(もも)、無塩バ ター、脱脂粉乳、米 みそ(淡色辛みそ)、 卵、豚肉(ばら)	たまねぎ、りんご、かぼ ちゃ、だいこん、にんじ ん、しめじ、ごぼう、ピー マン、バナナ、ねぎ、しょ うが	スキムミルク バナナ
8	日							火	五分米 魚の味噌煮 きゅうりの酢の物(しらす・みかん) ★サムゲタン風スープ★	バナナアップル	ウイナーチーズ蒸しレン 麦茶	半つき米、ホットケー キ粉、はるさめ、砂糖	さば、牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、ウイナー、 切れてるチーズ、米 みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し	バナナアップル、きゅうり、 はくさい、だいこん、葉ね ぎ、にんじん、みかん缶、 にら、しょうが、カットわか め	スキムミルク りんご
9	月	五分米 豚肉の柳川風 ふろふき大根ゆず味噌 きのこ汁	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、砂 糖、黒砂糖、片栗粉、 油	豚肉(ロース)、卵、脱 脂粉乳、バター、淡色 みそ、油揚げ、いわし (煮干し)	だいこん、りんご、たまね ぎ、ほうれんそう、にんじ ん、しめじ、ごぼう、万能 ねぎ、干しいたけ、ゆず 果皮、えのきたけ	スキムミルク バナナ	水	五分米 鶏のから揚げ 切干し大根のナポリタン風 コーンスープ(卵)	バナナ	シリアルクッキー スキムミルク	半つき米、油、小麦 粉、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、 卵、無塩バター、ペー コン	バナナ、クリームコー ン缶、コーン缶、たまねぎ、 切り干しだいこん、にんじ ん、ピーマン、にんにく、 葉ねぎ、しょうが	スキムミルク バナナアップル
10	火	五分米 筑前煮 納豆和え みそ汁(白菜)	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、白玉粉、 板こんにやく、さとい も、団子粉、油、砂糖	揚げ豆腐、納豆、鶏も も肉(皮付き)、つぶし あん(砂糖添加)、米 みそ(淡色辛みそ)、 切れてるチーズ、しら す干し	バナナ、たまねぎ、か ぶ、キャベツ、にんじん、 もやし、ブロッコリー、エ リンギ、ほうれんそう、あお のり	スキムミルク りんご	木	五分米 肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(しめじ)	柿	きのこコーンの炊き込みご飯 麦茶	半つき米、じゃがい も、きんぴらこんにやく、 油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛 肉(肩ロース)、ツナ油 漬缶、米みそ(淡色辛 みそ)、いわし(煮干 し)	かき、たまねぎ、にんじ ん、もやし、しめじ、キャ ベツ、コーン(冷凍)、に ら、いんげん、だいこん (たくあん)、万能ねぎ	スキムミルク バナナ
11	水	麦ごはん えびとかぶのシチュー ブロッコリーとエリンギのソテー バナナ	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼 き粉、油、押麦、マヨ ネーズ、砂糖	えび、牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、ベーコン、 ウイナー、卵、かつお 節	バナナ、たまねぎ、か ぶ、キャベツ、にんじん、 もやし、ブロッコリー、エ リンギ、ほうれんそう、あお のり	スキムミルク バナナアップル	金	五分米 マーボー豆腐 もやしとニラの ごまダレ 白菜スープ	みかん	ポテト餅 麦茶	じゃがいも、半つき 米、片栗粉、ねりご ま、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき 肉、ほたて貝柱水煮 缶、ピザ用チーズ、米 みそ(淡色辛みそ)	スキムミルク 柿	
12	木	五分米 肉豆腐 キャベツとツナのサラダ みそ汁(しめじ・ねぎ)	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、干しうど ん、油、フレンチドレ ッシング(乳化型)、砂 糖、小麦粉、黒砂糖	木綿豆腐、牛肉(肩)、 脱脂粉乳、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色辛み そ)、きな粉、油揚げ、 いわし(煮干し)	かき、たまねぎ、しめじ、 キャベツ、きゅうり、ねぎ、 えのきたけ、りんご、干し ぶどう	スキムミルク バナナ	土	年越しうどん バナナ	バナナ	青りんごゼリー 麦茶	干しうどん、油、天ぷ ら粉	バナナメイビ、かまぼ こ、いわし(煮干し)	バナナ、わかめ(乾)	牛乳 みかん
13	金	五分米 チーズオムレツ 春雨のそぼろ煮 野菜スープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、 じゃがいも、はるさめ、 砂糖、ごま油、油	卵、豚肉(もも)、豚ひ き肉、ウイナー、とろけ るチーズ	みかん、たまねぎ、にん じん、しめじ、キャベツ、 赤ピーマン、黄ピーマ ン、たけのこ、干しいた け、ねぎ	スキムミルク 柿	日							
14	土	第67回発表会							月						
15	日							火							
16	月	五分米 回鍋肉(ホイコーロー) 卵の花・ツナ わかめスープ	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、マ ヨネーズ、油、砂糖	豚肉(ばら)、脱脂粉 乳、おから、ピザ用 チーズ、ツナ油漬缶、 しらす干し、米みそ (赤色辛みそ)、ごま	キャベツ、りんご、たまね ぎ、ピーマン、にんじん、 ねぎ、赤ピーマン、カット わかめ、にんにく、しょ うが、あおのり	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 たんぱく質 脂質 塩分	510 kcal 18.2 g 15.8 g 2.0 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.2 mg 139 mg 32 mg 4.2 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

12 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
02(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	11(木)	午前おやつ	みかん	みかん	20(金)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	お粥 豚じゃが スパゲティと胡瓜和え りんご	軟飯 豚じゃが スパゲティと胡瓜和え りんご		昼食	お粥 鶏とかぶの豆乳煮 ブロッコリーと玉ねぎのコンソメ煮 バナナ	軟飯 鶏とかぶの豆乳煮 ブロッコリーと玉ねぎのコンソメ煮 バナナ		昼食	お粥 松風焼き(卵なし) 大根のきんぴら のっぺい汁(鶏肉) みかん	軟飯 松風焼き(卵なし) 大根のきんぴら のっぺい汁(鶏肉) みかん
	午後おやつ	野菜粥 麦茶	野菜粥 麦茶		午後おやつ	野菜のお焼き 麦茶	野菜のお焼き 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
03(火)	午前おやつ	りんご	りんご	12(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	21(土)	午前おやつ	みかん	みかん
	昼食	お粥 ロールキャベツ(卵なし) 野菜サラダ みかん	軟飯 ロールキャベツ(卵なし) 野菜サラダ みかん		昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツとツナとりんごのサラダ 玉ねぎのみそ汁 りんご	軟飯 豆腐と野菜の煮物 キャベツとツナとりんごのサラダ 玉ねぎのみそ汁 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	マカロニきな粉 麦茶	マカロニきな粉 麦茶		午後おやつ	うどんきな粉 麦茶	うどんきな粉 麦茶		午後おやつ	メロンパン 麦茶	メロンパン 麦茶
04(水)	午前おやつ	みかん	みかん	13(金)	午前おやつ	りんご	りんご	23(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	お粥 魚の煮付け 小松菜の白和え 澄まし汁 バナナ	軟飯 魚の煮付け 小松菜の白和え 澄まし汁 バナナ		昼食	お粥 オムレツもどき 春雨のそぼろ煮 野菜スープ みかん	軟飯 オムレツもどき 春雨のそぼろ煮 野菜スープ みかん		昼食	お粥 豚肉と野菜の煮物 さつまいの甘煮 冬至・かぼちゃのほうとう風 りんご	軟飯 豚肉と野菜の煮物 さつまいの甘煮 冬至・かぼちゃのほうとう風 りんご
	午後おやつ	ほうれん草とチーズの蒸しパン 麦茶	ほうれん草とチーズの蒸しパン 麦茶		午後おやつ	人参粥 麦茶	人参軟飯 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
05(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	16(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	24(火)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	お粥 肉団子の煮物 かぼちゃの甘煮 みそ汁(じゃがいも)・りんご	軟飯 肉団子の煮物 かぼちゃの甘煮 みそ汁(じゃがいも)・りんご		昼食	お粥 豚肉とキャベツの味噌煮 卵の花 玉ねぎスープ りんご	軟飯 豚肉とキャベツの味噌煮 卵の花 玉ねぎスープ りんご		昼食	お粥 魚の味噌煮 きゅうりとしらす・みかん和え ★サムゲタン風スープ★ 梨	軟飯 魚の味噌煮 きゅうりとしらす・みかん和え ★サムゲタン風スープ★ 梨
	午後おやつ	いちご豆乳プリン 麦茶	いちご豆乳プリン 麦茶		午後おやつ	じゃこパン粥 麦茶	じゃこトースト 麦茶		午後おやつ	バナナ 蒸しパン 麦茶 梨	バナナ 蒸しパン 麦茶 梨
06(金)	午前おやつ	りんご	りんご	17(火)	午前おやつ	りんご	りんご	25(水)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	お粥 鶏肉のみそ煮 白菜のおかか和え 豆腐すまし汁 みかん	軟飯 鶏肉のみそ煮 白菜のおかか和え 豆腐すまし汁 みかん		昼食	お粥 そぼろ煮 かぼちゃの煮物 澄まし汁 みかん	軟飯 そぼろ煮 かぼちゃの煮物 澄まし汁 みかん		昼食	お粥 鶏の旨煮 切干し大根煮 コーンスープ バナナ	軟飯 鶏の旨煮 切干し大根煮 コーンスープ バナナ
	午後おやつ	りんごヨーグルト蒸しパン(バターなし) 麦茶	りんごヨーグルト蒸しパン(バターなし) 麦茶		午後おやつ	お粥 かぼちゃの煮物 澄まし汁 みかん	軟飯 かぼちゃの煮物 澄まし汁 みかん		午後おやつ	バナナ 豆乳クッキー 麦茶	バナナ 豆乳クッキー 麦茶
07(土)	午前おやつ	みかん	みかん	18(水)	午前おやつ	みかん	みかん	26(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	けんちんうどん バナナ	けんちんうどん バナナ		昼食	お粥 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 豚汁 バナナ	軟飯 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 豚汁 バナナ		昼食	お粥 肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご	軟飯 肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご
	午後おやつ	バターツイスト 麦茶	バターツイスト 麦茶		午後おやつ	麩のぜんざい 麦茶	麩のぜんざい 麦茶		午後おやつ	人参とツナの炊き込み粥 麦茶	人参とツナの炊き込み軟飯 麦茶
09(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	19(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	27(金)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	お粥 豚肉と野菜の煮物 ふろふき大根ゆず味噌 すまし汁 りんご	軟飯 豚肉と野菜の煮物 ふろふき大根ゆず味噌 すまし汁 りんご		昼食	お粥 さつまい粥 麦茶	軟飯 さつまい粥 麦茶		昼食	お粥 豆腐のそぼろ煮 もやしとニラのおかか和え 白菜スープ みかん	軟飯 豆腐のそぼろ煮 もやしとニラのおかか和え 白菜スープ みかん
	午後おやつ	麩の豆乳粥 麦茶	麩の豆乳粥 麦茶		午後おやつ	バナナ	バナナ		午後おやつ	バナナ マッシュポテトみたらし 麦茶	バナナ マッシュポテトみたらし 麦茶
10(火)	午前おやつ	りんご	りんご	28(土)	午前おやつ	バナナ	バナナ	28(土)	午前おやつ	みかん	みかん
	昼食	お粥 筑前煮 納豆和え みそ汁(白菜) みかん	軟飯 筑前煮 納豆和え みそ汁(白菜) みかん		昼食	お粥 鶏のケチャップ煮 マッシュポテト(胡瓜ブロッコリー) マカロニスープ りんご	軟飯 鶏のケチャップ煮 マッシュポテト(胡瓜ブロッコリー) マカロニスープ りんご		昼食	年越しうどん(ささみ) バナナ	年越しうどん バナナ
	午後おやつ	小豆粥 麦茶	小豆軟飯 麦茶		午後おやつ	ぶどうゼリー(お誕生会) 麦茶	ぶどうゼリー(お誕生会) 麦茶		午後おやつ	青りんごゼリー 麦茶	青りんごゼリー 麦茶