

2020年04月

献立表

引津保育園(一般)

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	水	五分米 エビのクリームシチュー きのこのガーリックソテー バナナ	抹茶ケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、無塩バター、バナナメイロ、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、まいたけ、グリーンピース	スキムミルク パイナップル		
2	木	五分米 ミートローフ(ひじき) ブロッコリーのミモザサラダ 野菜スープ	マーレド蒸しパン スキムミルク	半つき米、パン粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、牛乳、ベーコン、ハム、バター	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれんそう、にんじん、マーレド、ひじき	スキムミルク バナナ		
3	金	五分米 魚の蒲焼き キャベツとじゃが芋の塩昆布炒めのっぺい汁(鶏肉)	お好み焼き スキムミルク	半つき米、じゃがいも、お好み焼き粉、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	いわし、脱脂粉乳、ベーコン、卵、鶏もも肉、油揚げ、さくらえび、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、だいこん、もやし、ごぼう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、あおのり、しょうが	スキムミルク いちご		
4	土	ちゃんぽん バナナ	メロンパン 麦茶	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、万能ねぎ、黒きくらげ	牛乳 オレンジ		
5	日	お休み							
6	月	麦ご飯 キーマカレー スパゲティサラダ 福神漬	キャラットゼリー スキムミルク	半つき米、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、かにかまぼこ、卵、生クリーム	にんじん、りんご、みかん、天然果汁、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、福神漬、みかん缶、バナナ	スキムミルク バナナ		
7	火	五分米 魚の南蛮漬け 小松菜の白和え かき玉汁	みそマドレーヌ スキムミルク	半つき米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、きんぴらこんにやく	あじ、木綿豆腐、調整豆乳、脱脂粉乳、卵、米みそ(甘みそ)、白みそ、いわし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、干ししいたけ	スキムミルク りんご		
8	水	五分米 ジュシーチキン 切干マヨポンサラダ みそ汁(白菜)	お花見だんご 麦茶	半つき米、じゃがいも、白玉粉、団子粉、マヨネーズ、はちみつ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、かにかまぼこ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、よもぎ、ねぎ、わかめ(乾)、レモン果汁	スキムミルク パイナップル		
9	木	五分米 春野菜のオイスターソース炒め かぼちゃの天ぷら わかめスープ	牛肉とごぼうの照せご飯 麦茶	半つき米、天ぷら粉、油、砂糖	牛肉(もも)、牛肉(肩)、卵、ごま	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンアスパラガス、たけのこ、干ししいたけ、カットわかめ	スキムミルク バナナ		
10	金	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き ほうれん草のしらすあえ みそ汁(たまねぎ・ごぼう)	いちごサンドイッチ スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、ホイップクリーム、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、卵、いわし、	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、いちご、ねぎ	スキムミルク キウイフルーツ		
11	土	塩焼きそば バナナ	ヨーグルト・お菓子 麦茶	焼きそばめん、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、いか	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ごまつな	牛乳 オレンジ		
12	日	お休み							
13	月	五分米 筑前煮 納豆和え 数とえのきの澄まし汁	二色黒糖ゼリー スキムミルク	半つき米、黒砂糖、板こんにやく、さといも、焼ふ、油、砂糖	牛乳、揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、切れたるチーズ、いわし(煮干し)	りんご、だいこん、にんじん、えのきたけ、れんこん、ごぼう、ごまつな、だいこん、いんげん、干ししいたけ、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ		
14	火	表ご飯 鮭の塩焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(白菜)	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、砂糖、押麦、ごま油	さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、いわし(煮干し)、すりごま	パイナップル、はくさい、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、干ししいたけ、ねぎ、わかめ(乾)	スキムミルク りんご		
15	水	五分米 鶏肉の塩麹から揚げ はんぺんサラダ 中華スープ	ラスク ココア	半つき米、フランスパン、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、はんぺん、バター、すりごま	バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、スナックエンドウ、たけのこ、にんにく、しょうが	スキムミルク パイナップル		
16	木	五分米 スペイン風オムレツ 春雨のそぼろ煮 野菜スープ	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、オリーブ油、砂糖、ごま油、油	卵、脱脂粉乳、豚ひき肉、ベーコン、ごま、無塩バター	いちご、トマト、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ほうれんそう、ねぎ	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 501 kcal		たんぱく質 19.4 g		鉄 2.2 mg	
				脂質 13.9 g		カルシウム 178 mg		ビタミンC 28 mg	
				塩分 2.0 g		食物繊維 4 g			

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		
17	金	五分米 豚肉の味噌漬け焼き きゅうりとえのきたけの酢の物 豆腐すまし汁(わかめ)	梅ヶ枝もち スキムミルク	半つき米、白玉粉、閉子粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、つぶしあん(砂糖添加)、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク いちご	
18	土	きつねうどん バナナ	ぶどうゼリー・チーズ 麦茶	干しうどん、砂糖	卵、チーズ、油揚げ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 オレンジ	
19	日	お休み						
20	月	ハヤシライス スナックエンドウの卵サラダ りんご	フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(無糖)、卵、牛肉(もも)	りんご、たまねぎ、バナナ、しめじ、にんじん、スナックエンドウ、もも缶、みかん缶、パイナップル、いちご、かき、レモン果汁	スキムミルク バナナ	
21	火	グリーンピース御飯 えびフライ アスマラとベーコンのソテー 若竹汁	アイス 麦茶	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	えび、カルピス、ベーコン、卵、いわし(煮干し)	たまねぎ、グリーンアスパラガス、コーン、にんじん、いちご、ジャム、たけのこ、いちご、葉ねぎ、こんぶ、カットわかめ	スキムミルク りんご	
22	水	五分米 ハニーマスタードチキン 小松菜の煮浸し みそ汁(たまねぎ・ごぼう)	うぐいすきな粉団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、砂糖、はちみつ、マカロニ	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、ねぎ	スキムミルク パイナップル	
23	木	五分米 魚の黄金焼き ひじきの炒り煮(枝豆) サムゲタン風スープ	中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、きんぴらこんにやく、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	ぶり、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、天ぷら、切れてるチーズ	キウイフルーツ、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、にら、ひじき、えだまめ(冷凍)、たけのこ、しょうが、干ししいたけ、	スキムミルク バナナ	
24	金	キッズピピンバ 搾三絲(ハンサンスー) わかめスープ オレンジ	ドーナツ(白玉入りきな粉) スキムミルク	米、ホットケーキ粉、油、はるさめ、砂糖、白玉粉、黒砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、きな粉、ハム、ごま	オレンジ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	スキムミルク キウイフルーツ	
25	土	カレーうどん バナナ	カットロール 麦茶	干しうどん	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	
26	日	お休み						
27	月	五分米 豚肉のしょうが焼き イカときゅうりの酢味噌和え かき玉汁	りんご スキムミルク	まるごとみつ豆	豚肉(もも)、脱脂粉乳、卵、わかめ、白みそ、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もも缶、えのきたけ、みかん缶、みかん缶、もも缶、パイナップル、いんげん、葉ねぎ	スキムミルク バナナ	
28	火	五分米 煮魚 ほうれん草のオイスターマヨサラダ 豚汁	パイナップル バナナケーキ	半つき米、砂糖、さといも、板こんにやく、マヨネーズ、ごま油	あかうお、無塩バター、卵、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、干しえび	ほうれんそう、パイナップル、にんじん、だいこん、ごぼう、バナナ、ねぎ、しょうが	スキムミルク りんご	
29	水	昭和の日						
30	木	五分米 ★あおさの天ぷら★ ピーマンの梅肉和え 白菜と貝柱のスープ	いちご スキムミルク	もちもちチーズパン スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、ピーマン、油、片栗粉	白身魚すり身、脱脂粉乳、粉チーズ、卵、はたて貝柱、ハム、さくらえび	はくさい、いちご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、あおのり、うめ干し	スキムミルク バナナ

★ だし汁は昆布とiri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

4 月 離 乳 食 献 立 表

引津保育園

2020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(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	11(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	21(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 じゃがいも ブロッコリー バナナ	おかゆ 鶏のクリーム煮 ゆでブロッコリーとツナ和え バナナ	軟飯 鶏のクリーム煮 ゆでブロッコリーとツナ和え バナナ		昼食	小松菜・キャベツ バナナ	野菜煮込みうどん バナナ	野菜煮込みうどん バナナ		昼食	十倍粥 南瓜 アスパラ オレンジ	グリンピース御飯(おかゆ) 魚のパン粉焼き アスパラソテー すまし汁(玉ねぎ・ふ) オレンジ	グリンピース御飯(軟飯) 魚のパン粉焼き アスパラソテー すまし汁(玉ねぎ・ふ) オレンジ
	午後おやつ		豆乳パンケーキ・麦茶	豆乳パンケーキ・麦茶		午後おやつ		ヨーグルト・乳児用お菓子 麦茶	ヨーグルト・乳児用お菓子 麦茶		午後おやつ		苺豆乳ゼリー・麦茶	苺豆乳ゼリー・麦茶
02(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	13(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	22(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 豆腐 ほうれん草 いちご	おかゆ ミートローフ(卵・ひじきなし) カリフラワーのサラダ 野菜スープ・いちご	軟飯 ミートローフ(卵・ひじきなし) カリフラワーのサラダ 野菜スープ・いちご		昼食	十倍粥 里芋 大根 りんご	おかゆ 筑前煮風 納豆和え すまし汁(ふ)・りんご	軟飯 筑前煮風 納豆和え すまし汁(ふ)・りんご		昼食	十倍粥 小松菜 豆腐 バナナ	おかゆ・鶏肉の照り煮 小松菜のおかか和え みそ汁(たまねぎ) バナナ	軟飯・鶏肉の照り煮 小松菜のおかか和え みそ汁(たまねぎ) バナナ
	午後おやつ		マーメイド蒸しパン・麦茶	マーメイド蒸しパン・麦茶		午後おやつ		二色黒糖ゼリー・麦茶	二色黒糖ゼリー・麦茶		午後おやつ		マカロニきな粉・麦茶	マカロニきな粉・麦茶
03(金)	午前おやつ	いちご	いちご	いちご	14(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	23(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 じゃが芋 だいこん オレンジ	おかゆ 白身魚の煮付け キャベツとじゃが芋炒め のっぺい汁・オレンジ	軟飯 白身魚の煮付け キャベツとじゃが芋炒め のっぺい汁・オレンジ		昼食	十倍粥 にんじん 白菜 オレンジ	おかゆ 鮭の塩焼き 凍り豆腐のふわふわ煮(卵なし) みそ汁(白菜) オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き 凍り豆腐のふわふわ煮(卵なし) みそ汁(白菜) オレンジ		昼食	十倍粥 大根 白菜 りんご	おかゆ 魚のチーズ焼き ひじきの炒り煮(枝豆) サムゲタン風スープ りんご	軟飯 魚のチーズ焼き ひじきの炒り煮(枝豆) サムゲタン風スープ りんご
	午後おやつ		お焼き・麦茶	お焼き・麦茶		午後おやつ		和風粥・麦茶	和風粥(軟飯)・麦茶		午後おやつ		人参粥・麦茶	人参粥(軟飯)・麦茶
04(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	15(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	24(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 キャベツ・人参 バナナ	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ		昼食	十倍粥 きゅうり ブロッコリー バナナ	おかゆ 鶏肉の旨煮 野菜のココロサラダ もやしスープ バナナ	軟飯 鶏肉の旨煮 野菜のココロサラダ もやしスープ バナナ		昼食	十倍粥 きゅうり ほうれん草 オレンジ	キッズビビンバ風お粥 春雨ときゅうりの和え物 オニオンスープ オレンジ	キッズビビンバ風軟飯 春雨ときゅうりの和え物 オニオンスープ オレンジ
	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		パン粥・麦茶	パン粥・麦茶		午後おやつ		パンケーキ・麦茶	パンケーキ・麦茶
06(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	16(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	25(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 人参・胡瓜 りんご	おかゆ・野菜のそぼろ煮 スパゲティーサラダ りんご	軟飯・野菜のそぼろ煮 スパゲティーサラダ りんご		昼食	十倍粥 じゃが芋 トマト いちご	おかゆ スペイン風オムレツもどき 春雨のそぼろ煮 野菜スープ・いちご	軟飯 スペイン風オムレツもどき 春雨のそぼろ煮 野菜スープ・いちご		昼食	十倍粥 玉ねぎ・人参 バナナ	肉うどん(ささ身) バナナ	肉うどん(ささ身) バナナ
	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		午後おやつ		野菜蒸しパン・麦茶	野菜蒸しパン・麦茶		午後おやつ		乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶
07(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	17(金)	午前おやつ	いちご	いちご	いちご	27(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 小松菜 豆腐 オレンジ	おかゆ 魚の野菜あんかけ 小松菜の白和え すまし汁・オレンジ	軟飯 魚の野菜あんかけ 小松菜の白和え すまし汁・オレンジ		昼食	十倍粥 きゅうり 豆腐 オレンジ	おかゆ 鶏肉の味噌煮 きゅうりのおかか和え 豆腐すまし汁 オレンジ	軟飯 鶏肉の味噌煮 きゅうりのおかか和え 豆腐すまし汁 オレンジ		昼食	十倍粥 人参 きゅうり りんご	おかゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 きゅうりとじゃこの和え物 すまし汁(じゃが芋) りんご	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 きゅうりとじゃこの和え物 すまし汁(じゃが芋) りんご
	午後おやつ		みそマドレーヌ・麦茶	みそマドレーヌ・麦茶		午後おやつ		梅ヶ枝もち風・麦茶	梅ヶ枝もち風・麦茶		午後おやつ		まるごとみつ豆・麦茶	まるごとみつ豆・麦茶
08(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	18(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	28(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 大根・白菜 バナナ	おかゆ・蒸し鶏 大根ときゅうりの和え物 みそ汁(白菜)・バナナ	軟飯・蒸し鶏 大根ときゅうりの和え物 みそ汁(白菜)・バナナ		昼食	十倍粥 人参・玉ねぎ バナナ	煮込みうどん バナナ	煮込みうどん バナナ		昼食	十倍粥 ほうれん草 大根 オレンジ	おかゆ 煮魚 ほうれん草と人参のサラダ 豚汁風・オレンジ	軟飯 煮魚 ほうれん草と人参のサラダ 豚汁風・オレンジ
	午後おやつ		おはぎ風・麦茶	おはぎ風・麦茶		午後おやつ		ぶどうゼリー・チーズ 麦茶	ぶどうゼリー・チーズ 麦茶		午後おやつ		バナナケーキ・麦茶	バナナケーキ・麦茶
09(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	20(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	30(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 アスパラガス かぼちゃ りんご	おかゆ 春野菜と鶏肉の炒め煮 かぼちゃの煮物 玉ねぎスープ・りんご	軟飯 春野菜と鶏肉の炒め煮 かぼちゃの煮物 玉ねぎスープ・りんご		昼食	十倍粥 人参・じゃが芋 りんご	おかゆ 鶏肉と野菜の旨煮 マッシュポテト・りんご	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 マッシュポテト・りんご		昼食	十倍粥 人参・白菜 いちご	おかゆ・すり身の小判煮 ビーフンときゅうりの和え物 白菜のスープ・いちご	軟飯・すり身の小判煮 ビーフンときゅうりの和え物 白菜のスープ・いちご
	午後おやつ		にんじん粥・麦茶	にんじん粥・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		午後おやつ		もちもちチーズパン 麦茶	もちもちチーズパン 麦茶
10(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	20(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	30(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 人参・ほうれん草 オレンジ	おかゆ・豆腐入り鶏つくね ほうれん草のしらすあえ みそ汁・オレンジ	軟飯・豆腐入り鶏つくね ほうれん草のしらすあえ みそ汁・オレンジ		午後おやつ					午後おやつ			
	午後おやつ		パン粥・麦茶	ジャムサンド・麦茶		午後おやつ					午後おやつ			