



# 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 金	アジの蒲焼き弁当 大根の塩昆布あえ オレンジ	ミニたいやき風 麦茶	半つき米、砂糖、片 栗粉、油	あじ、卵	オレンジ、かぶ、きゅうり、か ぶ・葉、塩こんぶ、焼きのり	スキムミルク メロン
2 土	しょうゆラーメン バナナ	ステックパン 麦茶	干し中華めん、ス ティックパン、ごま油	豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん	牛乳 オレンジ
3 日	憲法記念日					
4 月	みどりの日					
5 火	こどもの日					
6 水	振替休日					
7 木	キーマカレーライス(鶏) コールスローサラダ 福神漬 パイナップル	かしわ餅 麦茶	半つき米、フレンチド レッシング(乳化型)、 押麦	鶏ひき肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、パイン 缶、ホールトマト缶詰、にんじ ん、コーン(冷凍)、りんご、干 しぶどう、福神漬、バナナ	スキムミルク キウイフルーツ
8 金	マーボー丼 もやしの中華風和え物 オレンジ	キャラメルトースト スキムミルク	半つき米、食パン、片 栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉 乳、麦みそ	オレンジ、たまねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、にら、干 しいたけ	スキムミルク りんご
9 土	春キャベツとベーコンのクリームスパゲティ バナナ	ゼリー・チーズ 麦茶	スパゲティ	生クリーム、牛乳、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、 にんじん、しめじ、えのきたけ	牛乳 オレンジ
10 日						
11 月	五分米 肉じゃが 納豆和え りんご	みそ汁(キャベツ) フレンチトースト スキムミルク	半つき米、じゃがい も、食パン、きんぴら ごんにやく、砂糖、油	牛乳、納豆、揚げ豆腐、牛肉 (肩ロース)、卵、脱脂粉乳、米 みそ(淡色辛みそ)、切れてる チーズ、しらす干し	たまねぎ、りんご、もやし、にん じん、キャベツ、ほうれんそう、 いんげん、万能ねぎ、カットわ かめ	スキムミルク バナナ
12 火	五分米 鶏のから揚げ アスパラとじゃこのあえ物 すまし汁(豆腐)	パイナップル みたらし団子 スキムミルク	半つき米、油、白玉 粉、団子粉、片栗粉、 小麦粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉(皮付 き)、脱脂粉乳、ちくわ、しらす 干し、いわし(煮干し)	パイナップル、キャベツ、グ リーンアスパラガス、にんじ ん、にんにく、しょうが、ねぎ、 カットわかめ	スキムミルク りんご
13 水	麦ご飯 鮭の塩焼き 千切りリッチ 五目みそ汁	キウイフルーツ シリアルクッキー スキムミルク	半つき米、小麦粉、 じゃがいも、砂糖、押 麦	さけ、脱脂粉乳、米みそ(淡色 辛みそ)、豚肉(ばら)、無塩パ ター、かまぼこ、卵、油揚げ	キウイフルーツ、切り干しだい ごん、にんじん、キャベツ、だ いごん、ほそめこんぶ(煮物 用)、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク パイナップル
14 木	そぼろ丼 キャベツとカニカマの和え物 にらともやしのスープ メロン	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、砂糖	卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、カ ルピス、凍り豆腐、かにかまぼ こ、きな粉	メロン、キャベツ、もやし、コ ーン、きゅうり、にんじん、にら、 しょうが	スキムミルク キウイフルーツ
15 金	わかめ御飯 チーズオムレツ パンパンジー和え コンソメスープ	オレンジ うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、干しうど ん、油、砂糖、小麦 粉、黒砂糖	卵、鶏ささ身、脱脂粉乳、カル ピス、ウインナー、とろけるチ ーズ、ごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、しめじ、赤 ピーマン	スキムミルク メロン
16 土	冷し中華 バナナ	プチクリームパン 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 オレンジ

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 日						
18 月	ハヤシライス はんぺんサラダ りんご	麺の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、マヨ ネーズ、黒砂糖、砂 糖	牛肉(もも)、脱脂粉乳、はんぺ ん、バター	キウイフルーツ、にんじん、だ いごん、グリーンアスパラガス、 きゅうり、ごぼう、グリーンピー ス、ねぎ、うめ干し、にんにく、し ょうが	スキムミルク バナナ
19 火	五分米 照り焼きチキン 野菜炒め すまし汁(じゃが芋)	パイナップル 牛乳もち 麦茶	半つき米、片栗粉、 砂糖、じゃがいも、油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、豚 肉(ばら)、きな粉	パイナップル、もやし、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、しめ じ、わかめ(乾)、ピーマン、万 能ねぎ	スキムミルク りんご
20 水	五分米 魚の竜田揚げ ビーフンの梅肉和え 豚汁	キウイフルーツ フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、油、ビーフ ン、さといも、片栗粉、 板こんにやく、ごま油	ぶり、脱脂粉乳、切れてる チーズ、卵、バター、豚肉、米 みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ハ ム、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、にんじん、だい ごん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、う め干し、にんにく、しょうが、バ ナナ、みかん缶、板豆腐、りん ご、レモン果汁、粉かてん	スキムミルク パイナップル
21 木	五分米 ポークビーンズ 小松菜と卵のオイスターソース炒め 中華スープ(きくらげ)	メロン ベジマフィン スキムミルク	半つき米、じゃがい も、砂糖、油	牛乳、豚肉、だいや(ゆで)、 脱脂粉乳、卵、バター	メロン、たまねぎ、こまつな、え のきたけ、ホールトマト缶詰、にん じん、もやし、黒きくらげ、にん じ、しめじ、グリーンアスパラガ ス、グリーンピース	スキムミルク キウイフルーツ
22 金	五分米 松風焼き 三色きんぴら 麺とえのきたけのすまし汁	オレンジ お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼 き粉、片栗粉、焼ふ、 マヨネーズ、ごま油、 砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉 乳、卵、ベーコン、米みそ(淡 色辛みそ)、ごま、さくらえび、 かつお節	オレンジ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ごぼう、もやし、 えのきたけ、いんげん、あおの り、わかめ(乾)	スキムミルク メロン
23 土	親子うどん バナナ	カットロール 麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼ こ	バナナ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、干しいたけ	牛乳 オレンジ
24 日						
25 月	五分米 チャブチェ じゃが芋のり風味 わかめスープ	りんご コーンマヨネーズ トースト スキムミルク	半つき米、じゃがい も、食パン、はるさめ、 マヨネーズ、砂糖、ご ま油	牛肉(肩)、脱脂粉乳、とろける チーズ、ごま	たまねぎ、りんご、コーン缶、 にんじん、たけのこ(ゆで)、し いたけ、赤ピーマン、ピーマ ン、あおのり、カットわかめ、に んにく	スキムミルク バナナ
26 火	五分米 チキン南蛮 キャベツとツナのドレッシング和え みそ汁(なめこ)	パイナップル 鮭若布おにぎり 麦茶	半つき米、油、小麦 粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ油 漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、 鮭フレーク、牛乳、いわし(煮 干し)	パイナップル、だいごん、キャ ベツ、コーン(冷凍)、なめこ、 きゅうり、万能ねぎ、レモン果 汁	スキムミルク りんご
27 水	五分米 魚の西京焼き もやしとささみの和え物 かき玉汁	キウイフルーツ バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、ごま 油	たい、卵、無塩バター、脱脂 粉乳、白みそ、鶏ささ身、いわ し(煮干し)、すりごま	キウイフルーツ、もやし、きゅう り、バナナ、にんじん、葉ね ぎ、干しいたけ	スキムミルク パイナップル
28 木	五分米 八宝菜 酢三絲(バンサンズー) レタスのスープ	メロン キャロットゼリー 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、うずら 卵水煮缶、卵、いか、生クリー ム、ハム、ベーコン	にんじん、たまねぎ、メロン、み かん天然果汁、はくさい、きゅ うり、しめじ、みかん缶、レタ ス、しいたけ、パセリ	スキムミルク キウイフルーツ
29 金	五分米 あおさの天ぷら だいごんと昆布の酢の物 みそ汁(じゃが芋)	オレンジ 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、 じゃがいも、砂糖、ご ま油	白身魚すり身、豚肉(もも)、米 みそ(淡色辛みそ)、卵、脱脂 粉乳、さくらえび、油揚げ	オレンジ、だいごん、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、 コーン(冷凍)、たけのこ、干し しいたけ、あおのり、刻みこん ぶ	スキムミルク メロン
30 土	焼きそば 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
31 日						

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	496 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	167 mg
	脂質	14.7 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	3.7 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



2020年

# 5 月 離 乳 食 献 立 表



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(金)	午前おやつ	メロン	メロン	メロン	14(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	23(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 きゅうり 大根 オレンジ	おかゆ 魚の煮付け 大根の和え物 オレンジ	軟飯 魚の煮付け 大根の和え物 オレンジ		昼食	十倍粥 キャベツ 南瓜 メロン	そばろ井(おかゆ) キャベツときゅうりの和え物 もやしのスープ メロン	そばろ井(軟飯) キャベツときゅうりの和え物 もやしのスープ メロン		昼食	十倍粥 かぼちゃ ブロッコリー バナナ	野菜うどん(ささみ) バナナ	野菜うどん(ささみ) バナナ
	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		豆乳蒸しパン・麦茶	豆乳蒸しパン・麦茶		午後おやつ		乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶
02(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	15(金)	午前おやつ	メロン	メロン	メロン	25(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 キャベツ にんじん バナナ	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ		昼食	十倍粥 にんじん きゅうり オレンジ	おかゆ チーズオムレツもどき バンバンジー風和え物 野菜スープ・オレンジ	軟飯 チーズオムレツもどき バンバンジー風和え物 野菜スープ・オレンジ		昼食	十倍粥 にんじん じゃが芋 りんご	おかゆ 春雨と野菜の炒め煮 マッシュポテト オニオンスープ りんご	軟飯 春雨と野菜の炒め煮 マッシュポテト オニオンスープ 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		うどんきなこ・麦茶	うどんきなこ・麦茶		午後おやつ		パン粥・麦茶	玉ねぎチーズトースト 麦茶
03(日)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	16(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	26(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 南瓜 ブロッコリー バナナ	鶏そばろ井(おかゆ) キャベツとりんごのサラダ バナナ	鶏そばろ井(軟飯) キャベツとりんごのサラダ バナナ		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 キャベツ だいこん オレンジ	おかゆ 蒸し鶏のきゅうりソース キャベツとツナの和え物 みそ汁(もやし) オレンジ	軟飯 蒸し鶏のきゅうりソース キャベツとツナの和え物 みそ汁(もやし) 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		乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶		午後おやつ		鮭かゆ・麦茶	鮭かゆ(軟飯)・麦茶
08(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	18(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	27(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 小松菜 オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ もやしと小松菜の和え物 オレンジ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ もやしと小松菜の和え物 オレンジ		昼食	十倍粥 にんじん ブロッコリー りんご	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 コロコロサラダ りんご	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 コロコロサラダ りんご		昼食	十倍粥 きゅうり にんじん バナナ	おかゆ 味噌煮魚 もやしとささみの和え物 すまし汁(じゃが芋) バナナ	軟飯 味噌煮魚 もやしとささみの和え物 すまし汁(じゃが芋) バナナ
	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		お麩の豆乳フレンチトースト・麦茶	お麩の豆乳フレンチトースト・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
09(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	19(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	28(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 キャベツ にんじん バナナ	春キャベツの 豆乳クリームスパゲティ バナナ	春キャベツの 豆乳クリームスパゲティ バナナ		昼食	十倍粥 キャベツ じゃが芋 オレンジ	おかゆ 照り焼きチキン 野菜炒め煮 すまし汁(じゃが芋) オレンジ	軟飯 照り焼きチキン 野菜炒め煮 すまし汁(じゃが芋) オレンジ		昼食	十倍粥 白菜 レタス メロン	おかゆ 八宝菜風 春雨ときゅうりの和え物 レタスのスープ メロン	軟飯 八宝菜風 春雨ときゅうりの和え物 レタスのスープ メロン
	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		豆乳もち・麦茶	豆乳もち・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
11(日)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	20(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	29(金)	午前おやつ	メロン	メロン	メロン
	昼食	十倍粥 じゃが芋 ほうれんそう りんご	おかゆ 肉じゃが風 納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご	軟飯 肉じゃが風 納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご		昼食	十倍粥 きゅうり だいこん バナナ	おかゆ 白身魚の煮付け ビーフンときゅうりの和え みそ汁(大根・人参・里芋) キウイフルーツ	軟飯 白身魚の煮付け ビーフンときゅうりの和え みそ汁(大根・人参・里芋) キウイフルーツ		昼食	十倍粥 じゃが芋 オレンジ	おかゆ すり身の煮物 だいこんときゅうり・人参の和え物 みそ汁(じゃが芋) オレンジ	軟飯 すり身の煮物 だいこんときゅうり・人参の和え物 みそ汁(じゃが芋) オレンジ
	午後おやつ		豆乳フレンチトースト・麦茶	豆乳フレンチトースト・麦茶		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		人参粥 麦茶	人参粥(軟飯) 麦茶
12(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	21(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	30(土)	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 オレンジ	おかゆ 鶏肉の旨煮 アスパラとじゃこのあえ物 すまし汁(豆腐)・オレンジ	軟飯 鶏肉の旨煮 アスパラとじゃこのあえ物 すまし汁(豆腐)・オレンジ		昼食	十倍粥 じゃが芋 小松菜 メロン	おかゆ チキンビーンズ風 小松菜ともやしのおかか和え すまし汁(人参・玉ねぎ)・メロン	軟飯 チキンビーンズ風 小松菜ともやしのおかか和え すまし汁(人参玉ねぎ)・メロン		昼食	十倍粥 キャベツ にんじん バナナ	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ
	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		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
13(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	22(金)	午後おやつ		野菜蒸しパン・麦茶	野菜蒸しパン・麦茶	30(土)	午前おやつ	メロン	メロン	メロン
	昼食	十倍粥 だいこん キャベツ バナナ	おかゆ 蒸し鮭 鶏肉と大根の煮物 五目みそ汁 バナナ	軟飯 蒸し鮭 鶏肉と大根の煮物 五目みそ汁 バナナ		昼食	十倍粥 豆腐 にんじん オレンジ	おかゆ 松風焼き(卵なし) きんぴらだいこん 麩の澄まし汁・オレンジ	軟飯 松風焼き(卵なし) きんぴらだいこん 麩の澄まし汁・オレンジ		午後おやつ			
	午後おやつ		米粉クッキー・麦茶	米粉クッキー・麦茶		午後おやつ		野菜のお焼き・麦茶	野菜のお焼き・麦茶					