



# 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	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
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	五分米 キウイフルーツ 野菜たっぷり夏マーボー ビーフンの中華和え わかめスープ	ラスク ココア	半つき米、フランスパン、砂糖、ビーフン、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、バター、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ	17	水	ゆかり御飯 バナナ スペイン風オムレツ そらばとさきみのサラダ 貝だくさんスープ	冷しぜんざい スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、白玉粉、団子粉、ざらめ糖、マヨネーズ、油	卵、鶏ささ身、あずき(乾)、脱脂粉乳、ベーコン、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、ごま、すりごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、そらまめ、セロリ、ピーマン、にんにく	スキムミルク バナナ
2	火	五分米 バイナップル 鶏肉のマーマレード焼き アスパラガスとベーコンのソテー かき玉汁	きな粉団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、油、黒砂糖	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ベーコン、卵、木綿豆腐、きな粉、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、えのきたけ、マーマレード、グリーンアスパラガス、コーン(冷凍)、葉ねぎ、干しいたけ	スキムミルク キウイフルーツ	18	木	中華丼(麦ご飯) いんげんのごまあえ にらたまスープ メロン	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、片栗粉、押麦	牛乳、豚肉(ばら)、卵、脱脂粉乳、うずら卵水煮缶、ごま	メロン、たまねぎ、にんじん、バナナ、はくさい、もやし、いんげん、しめじ、パイン缶、みかん缶、もも缶(黄桃)、トウモロコシ(芽ばえ)、にら、りんご、いちご、干しいたけ、粉かんでん、レモン果汁	スキムミルク バナナ
3	水	五分米 バナナ チーズ入り竹輪の磯辺揚げ ゴーヤチャンプル みそ汁(だいこん)	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖、ごま油	ちくわ、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、卵、ごま、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、だいこん、にんじん、ズッキーニ、にがり・ゴーヤ、たまねぎ、ほうれんそう、万能ねぎ、カットわかめ、あおのり	スキムミルク パイナップル	19	金	五分米 オレンジ 魚の味噌煮 五色和え すまし汁(麩・えのき)	お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、砂糖、焼ふ、マヨネーズ、ごま油	さば、脱脂粉乳、卵、ベーコン、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、あおのり、しょうが、カットわかめ	スキムミルク メロン
4	木	五分米 メロン 豚肉の味噌漬け焼き きゅうりとえのきの物 すまし汁(たけのこ)	牛乳かんのあんみつ スキムミルク	半つき米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、つぶしあん(砂糖添加)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	メロン、きゅうり、みかん缶、たけのこ、キウイフルーツ、えのきたけ、わかめ(乾)、粉かんでん、万能ねぎ	スキムミルク バナナ	20	土	冷し中華 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、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
5	金	五分米 オレンジ ミートローフ オクラサラダ コンソメスープ	枝豆とじゃこの御飯 麦茶	半つき米、米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、トマト、えだまめ、しめじ、オクラ、ひじき、こんぶ(だし用)	スキムミルク メロン	21	日						
6	土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	ヨーグルト・お菓子 麦茶	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 オレンジ	22	月	ハヤシライス コールスロー キウイフルーツ	ポテト餅 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、砂糖	牛肉(もも)、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、りんご、干しぶどう、焼きのり	スキムミルク バナナ
7	日							23	火	エビピラフ どんかつ はんぺんサラダ コンソメスープ	アイス 麦茶	半つき米、パン粉、油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉	ソフトクリーム、豚肉(ヒレ)、はんぺん、卵、すりごま、バター、豚肉(ロース)、プロッコリー、しめじ、かんでん	オレンジ・濃縮果汁、りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、さくらんぼ(国産)、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、プロッコリー、しめじ、かんでん	スキムミルク キウイフルーツ
8	月	ポークカレーライス(麦) カルピス マカロニサラダ 福神漬 キウイフルーツ	カップケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、粉糖、押麦	カルピス、豚肉(肩)、脱脂粉乳、卵、牛乳、生クリーム、無塩バター、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、にんにく、りんご、しょうが、バナナ	スキムミルク バナナ	24	水	五分米 バナナ 煮魚 ゴーヤと塩昆布のかき揚げ すまし汁(小松菜・あげ)	二色サンドイッチ スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	たい、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、ごまつな、にがり・ゴーヤ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、しょうが	スキムミルク パイナップル
9	火	五分米 バイナップル 筑前煮 おくら納豆 すまし汁(たまねぎ)	ごま揚げ団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、板こんにやく、さといも、油、砂糖	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、脱脂粉乳、ごま、いわし(煮干し)	だいこん、パイナップル、にんじん、たまねぎ、オクラ、れんこん、ごぼう、しめじ、だいこん(たくあん)、いんげん、葉ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	スキムミルク キウイフルーツ	25	木	五分米 メロン 青椒肉絲 じゃが芋のゆかり和え 中華スープ(きくらげ)	キャロットゼリー スキムミルク	じゃがいも、半つき米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(ロース)、脱脂粉乳、生クリーム	メロン、みかん天然果汁、にんじん、もやし、えのきたけ、みかん缶、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、黒きくらげ	スキムミルク バナナ
10	水	五分米 バナナ 鮭の塩焼き 卵の花 夏の豚汁	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、砂糖、押麦、油	さけ、脱脂粉乳、おから、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、ツナ油漬缶、無塩バター、アーモンド(乾)、ココナッツパウ	バナナ、ズッキーニ、トマト、ごぼう、にんじん、オクラ、ねぎ	スキムミルク パイナップル	26	金	五分米 オレンジ 魚のフライタルトソース 春雨のそぼろ煮 みそ汁(もやし)	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、油、パン粉、はるさめ、砂糖、小麦粉、ごま油	たい、豚肉(もも)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、たけのこ、干しいたけ、カットわかめ、ねぎ、レモン	スキムミルク メロン
11	木	五分米 メロン 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁(豆腐)	ココア水ようかん スキムミルク	半つき米、砂糖	豚肉(もも)、こしあん(生)、木綿豆腐、脱脂粉乳、生クリーム、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、メロン、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、しょうが、かんでん(粉)、カットわかめ	スキムミルク バナナ	27	土	焼きそば バナナ	リングドーナツ 麦茶	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
12	金	五分米 オレンジ 魚の南蛮漬け 白和えサラダ はるさめスープ	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、油、片栗粉、砂糖、はるさめ	あじ、木綿豆腐、脱脂粉乳、粉チーズ、すりごま、豚ひき肉	オレンジ、きょうな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、えのきたけ	スキムミルク メロン	28	日						
13	土	五分米 スパゲティ バナナ	メロンパン 麦茶	スパゲティ、小麦粉、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 オレンジ	29	月	五分米 キウイフルーツ 牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 きゅうりとちくわの酢の物 みそ汁(南瓜)	ウインナーチーズ照らし スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛肉(肩)、牛乳、脱脂粉乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、切れてるチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、トウモロコシ(芽ばえ)、カットわかめ、ねぎ	スキムミルク バナナ
14	日							30	火	五分米 バイナップル チキンピカタ 野菜のオイスターソース炒め レタススープ	抹茶わらびもち スキムミルク	半つき米、わらび餅粉、小麦粉、砂糖、白玉粉、団子粉、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、脱脂粉乳、卵、牛乳、貝柱水煮、きな粉、バター	レタス、パイナップル、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん	スキムミルク キウイフルーツ
15	月	コーンライス さくらんぼ ハンバーグ りんごジュース スパゲティ・サラダ 野菜スープ	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	合ひき肉、卵、無塩バター、脱脂粉乳、ハム、バター	りんご天然果汁、たまねぎ、さくらんぼ(国産)、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)、バナナ	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 527 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.2 g 塩分 2.0 g	鉄 2.2 mg カルシウム 203 mg ビタミンC 32 mg 食物繊維 4.1 g				
16	火	五分米 バイナップル ★甘辛鶏ごぼう★ アスパラガスと人参のソテー みそ汁(なす)	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、ごま	パイナップル、グリーンアスパラガス、ごぼう、なす、にんじん、葉ねぎ、あおのり	スキムミルク キウイフルーツ	★ 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							



# 6 月 離 乳 食 献 立 表



2020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
01(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	10(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	19(金)	午前おやつ	メロン	メロン
	昼食	おかゆ 野菜たっぷり夏マーボー ビーフン和え すまし汁(じゃが芋) りんご	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー ビーフン和え すまし汁(じゃが芋) りんご		昼食	おかゆ 鮭の塩焼き 卵の花 夏の豚汁風・バナナ	軟飯 鮭の塩焼き 卵の花 夏の豚汁風・バナナ		昼食	おかゆ 魚の味噌煮・野菜和え すまし汁(麩)・オレンジ	軟飯 魚の味噌煮・野菜和え すまし汁(麩)・オレンジ
	午後おやつ	豆乳パン粥・麦茶	豆乳パン粥・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		午後おやつ	お焼き・麦茶	お焼き・麦茶
02(火)	午前おやつ	りんご	りんご	11(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	20(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おかゆ 鶏肉のマーマレード焼煮 茹でアスパラガス すまし汁・オレンジ	軟飯 鶏肉のマーマレード焼煮 茹でアスパラガス すまし汁・オレンジ		昼食	おかゆ 鶏肉のしょうが焼き風 かぼちゃの甘煮 すまし汁(豆腐)・メロン	軟飯 鶏肉のしょうが焼き風 かぼちゃの甘煮 すまし汁(豆腐)・メロン		昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の旨煮 コールスロー・りんご	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 コールスロー・りんご
	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	ココア水ようかん・麦茶	ココア水ようかん・麦茶		午後おやつ	ポテト餅・麦茶	ポテト餅・麦茶
03(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	12(金)	午前おやつ	メロン	メロン	23(火)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 白身魚のチーズ蒸し 豆腐と野菜の炒め煮 みそ汁(だいこん)・バナナ	軟飯 白身魚のチーズ蒸し 豆腐と野菜の炒め煮 みそ汁(だいこん)・バナナ		昼食	おかゆ 魚の野菜あんかけ 白和えサラダ はるさめスープ・オレンジ	軟飯 魚の野菜あんかけ 白和えサラダ はるさめスープ・オレンジ		昼食	人参粥 チキンソテー南瓜ソース コロコロサラダ 野菜スープ・さくらんぼ	人参粥(軟飯) チキンソテー南瓜ソース コロコロサラダ 野菜スープ・さくらんぼ
	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	チーズパン粥・麦茶	チーズパン粥・麦茶		午後おやつ	あじさいゼリー・麦茶	あじさいゼリー・麦茶
04(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	13(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	24(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おかゆ 鶏肉の味噌煮 きゅうりのおかか和え すまし汁(麩)・メロン	軟飯 鶏肉の味噌煮 きゅうりのおかか和え すまし汁(麩)・メロン		昼食	ミートソーススパゲティ風 バナナ	ミートソーススパゲティ風 バナナ		昼食	おかゆ・煮魚 マカロニと玉ねぎのソテー すまし汁(小松菜)・バナナ	軟飯・煮魚 マカロニと玉ねぎのソテー すまし汁(小松菜)・バナナ
	午後おやつ	豆乳かんのフルーツ添え 麦茶	豆乳かんのフルーツ添え 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	パン粥・麦茶	二色サンドイッチ・麦茶
05(金)	午前おやつ	メロン	メロン	15(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	25(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	おかゆ ミートローフ(卵なし) オクラサラダ 野菜スープ・オレンジ	軟飯 ミートローフ(卵なし) オクラサラダ 野菜スープ・オレンジ		昼食	ハンバーグ(卵なし) スパゲティサラダ 野菜スープ・さくらんぼ	ハンバーグ(卵なし) スパゲティサラダ 野菜スープ・さくらんぼ		昼食	おかゆ・青椒肉絲風 じゃが芋のゆかり和え すまし汁(人参)・メロン	軟飯・青椒肉絲風 じゃが芋のゆかり和え すまし汁(人参)・メロン
	午後おやつ	枝豆とじゃこのおかゆ 麦茶	枝豆とじゃこのおかゆ 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		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
06(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	16(火)	午前おやつ	りんご	りんご	26(金)	午前おやつ	メロン	メロン
	昼食	パン粥 マカロニ豆乳グラタン バナナ	ロールパン マカロニ豆乳グラタン バナナ		昼食	おかゆ 鶏の照り煮 蒸しアスパラガスと人参 みそ汁(なす)・オレンジ	軟飯 鶏の照り煮 蒸しアスパラガスと人参 みそ汁(なす)・オレンジ		昼食	おかゆ 蒸し魚の胡瓜ソース 春雨のそぼろ煮 みそ汁(もやし)・オレンジ	軟飯 蒸し魚の胡瓜ソース 春雨のそぼろ煮 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	じゃこトースト粥・麦茶	じゃこトースト粥・麦茶		午後おやつ	人参粥・麦茶	人参粥(軟飯)・麦茶
08(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	17(水)	午前おやつ	りんご	りんご	27(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 マカロニときゅうりの和え物 りんご	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 マカロニときゅうりの和え物 りんご		昼食	おかゆ スペイン風オムレツもどき そら豆とささみのサラダ 具だくさんスープ バナナ	軟飯 スペイン風オムレツもどき そら豆とささみのサラダ 具だくさんスープ バナナ		昼食	野菜うどん・バナナ	野菜うどん・バナナ
	午後おやつ	マーマレード蒸しパン・麦茶	マーマレード蒸しパン・麦茶		午後おやつ	りんご	りんご		午後おやつ	乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶
09(火)	午前おやつ	バナナ	バナナ	18(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	29(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	おかゆ 筑前煮風 おくら納豆 すまし汁(たまねぎ)・オレンジ	軟飯 筑前煮風 おくら納豆 すまし汁(たまねぎ)・オレンジ		昼食	中華丼風(おかゆ) いんげんのごまあえ キャベツのスープ メロン	中華丼風(軟飯) いんげんのごまあえ キャベツのスープ メロン		昼食	おかゆ 牛肉のしぐれ煮 きゅうりとちりめん和え物 みそ汁(南瓜)・りんご	軟飯 牛肉のしぐれ煮 きゅうりとちりめん和え物 みそ汁(南瓜)・りんご
	午後おやつ	おはぎ風(おかゆ)・麦茶	おはぎ風(軟飯)・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	チーズ蒸しパン・麦茶	チーズ蒸しパン・麦茶
09(火)	午前おやつ	りんご	りんご	18(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	30(火)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 筑前煮風 おくら納豆 すまし汁(たまねぎ)・オレンジ	軟飯 筑前煮風 おくら納豆 すまし汁(たまねぎ)・オレンジ		昼食	中華丼風(おかゆ) いんげんのごまあえ キャベツのスープ メロン	中華丼風(軟飯) いんげんのごまあえ キャベツのスープ メロン		昼食	おかゆ 蒸し鶏のホワイトソース 野菜の炒め煮 レタススープ・オレンジ	軟飯 蒸し鶏のホワイトソース 野菜の炒め煮 レタススープ・オレンジ
	午後おやつ	おはぎ風(おかゆ)・麦茶	おはぎ風(軟飯)・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	マカロニきなこ・麦茶	マカロニきなこ・麦茶