



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	土	そうめん バナナ	ゼリー・お菓子 麦茶	干しそうめん、砂糖	卵、焼き豚	バナナ、オクラ、干しいたけ	牛乳 オレンジ
2	日						
3	月	五分米 キウイフルーツ 野菜のオイスターソース炒め 南瓜の天ぷら 春雨スープ	塩麹グラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、はるさめ、オリーブ油、油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩)、脱脂粉乳、卵、豆乳	たまねぎ、かぼちゃ、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ、あおのり、黒きくらげ	スキムミルク バナナ
4	火	五分米 すいか 魚の梅煮 さきみとオクラの和え物 冬瓜ととろろ昆布汁	みたらし団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、片栗粉、マカロニ	あじ、脱脂粉乳、木綿豆腐、鶏ささみ、すりごま、いわし(煮干し)	すいか、とうがん、キャベツ、葉ねぎ、オクラ、梅干し、とろろこんぶ	スキムミルク キウイフルーツ
5	水	五分米 バイナップル 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のトマト煮 オクラスープ	ツナマヨパン スキムミルク	半つき米、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、牛乳、卵、ツナ油漬缶	パイナップル、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、マーマレード、コーン(冷凍)、オク	スキムミルク バナナ
6	木	五分米 メロン 魚の竜田揚げ ほうれん草のオイスターマヨサラダ みそ汁(じゃがいも)	フルーツヨーグルト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	さば、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、干しえび	ほうれん草、メロン、もも缶(黄桃)、バナナ、みかん缶、りんご、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ	スキムミルク パイナップル
7	金	五分米 オレンジ キーマカレー 和風スパサラ 福神漬	ベイクドチーズケーキ スキムミルク	半つき米、スパゲティ、砂糖、小麦粉	合ひき肉、生クリーム、クリームチーズ、脱脂粉乳、卵、ハム、バター	たまねぎ、オレンジ、トマト、キャベツ、にんじん、福神漬、レモン果汁、にんにく、りんご、しょうが、バナナ	スキムミルク バナナ
8	土	冷しうどん(ツナ・オクラ) バナナ	アップルデニッシュ 麦茶	干しうどん、アップルデニッシュ	ツナ油漬缶	バナナ、オクラ、だいこん、なめたけ、焼きのり	牛乳 オレンジ
9	日						
10	月						
11	火	五分米 すいか あおさの天ぷら そうめん瓜の酢の物 みそ汁(かぼちゃ)	うめじゃご飯 麦茶	半つき米、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	白身魚すり身、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しばえび、ハム、しらす干し、脱脂粉乳、油揚げ	すいか、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、そうめん瓜(そうめん南瓜)、コーン(冷凍)、梅干し、ごぼう、にんじん、あおのり、葉ねぎ	スキムミルク キウイフルーツ
12	水	親子丼ぶり(麦) はんぺんサラダ すまし汁(なめこ) パイナップル	藍の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、マヨネーズ、黒砂糖、砂糖、押麦	卵、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、はんぺん、バター、いわし(煮干し)、すりごま	たまねぎ、パイナップル、なめこ、きゅうり、だいこん、にんじん、ブロッコリー、干しいたけ、カットわかめ、ねぎ、焼きのり	スキムミルク バナナ
13	木	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ もも缶	どら焼き 麦茶	半つき米、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛肉(肩)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、もも缶、しめじ、にんじん、きゅうり、りんご	スキムミルク りんご
14	金	夏野菜カレー マカロニサラダ 福神漬 みかん缶	ヨーグルト・お菓子 麦茶	半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、卵、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、福神漬、トマト、ズッキーニ、なす	スキムミルク フルーツ
15	土	ミートソーススパゲティ パイナップル	ゼリー・お菓子 麦茶	スパゲティ、小麦粉、砂糖	合ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、パイン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	スキムミルク オレンジ
16	日						
17	月	五分米 キウイフルーツ 牛肉の和風トマト煮 水菜とツナの塩昆布サラダ かき玉汁(チンゲン菜)	お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	牛肉(ばら)、卵、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、ベーコン、さくらえび、かつお節	トマト、もやし、キウイフルーツ、キャベツ、みかん、チンゲンサイ、ピーマン、コーン(冷凍)、塩こんぶ、あおのり、にんにく	スキムミルク バナナ
18	火	五分米 すいか 魚のみりん焼き 揚げなすのおろし和え みそ汁(豆腐)	黒糖わらび餅 スキムミルク	半つき米、わらび餅粉、油、砂糖、黒砂糖	さば、脱脂粉乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)、ごま、かつお節	すいか、なす、しめじ、だいこん(おろし)、しそ、ねぎ	スキムミルク キウイフルーツ
19	水	鮭と卵の混ぜ寿司 えびフライ トマトとオクラのサラダ とうがんスープ	カルピス オレンジゼリー	半つき米、パン粉、砂糖、油、小麦粉	えび、カルピス、卵、脱脂粉乳、さけ(塩)、ツナ油漬缶、ごま	とうがん、オレンジ濃縮果汁、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、オクラ、えのきたけ、焼きのり	スキムミルク バナナ
20	木	五分米 バナナ 鶏肉のごまみそ焼 ゴーヤチャンプル 玉ねぎとコーンのスープ	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、マヨネーズ、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、か	たまねぎ、バナナ、にんじん、ズッキーニ、コーン(冷凍)、もやし、にがりり、ゴーヤ、きゅうり	スキムミルク パイナップル
21	金	五分米 オレンジ 野菜たっぷり夏マーボー 春雨サラダ 中華スープ(にら卵)	白ごまプリン スキムミルク	半つき米、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、生クリーム、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、トマト、にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にら、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	スキムミルク メロン
22	土	焼きそば 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、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
23	日						
24	月	五分米 キウイフルーツ 肉じゃが 梅オクラ納豆 みそ汁(なす)	レモンマドレーヌ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、砂糖、小麦粉、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、アーモンド(殻)、切れ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、なす、オクラ、いんげん、梅干し、レモン、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ
25	火	五分米 すいか 魚のカレーニエル チキンとキャベツのガーリック炒め ミネストローネスープ	水ようかん スキムミルク	半つき米、じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、油、片栗粉	あじ、こしあん(生)、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、豚ひき肉、バター、粉チーズ	すいか、キャベツ、たまねぎ、トマト、トマトジュース缶、にんじん、セロリ、かんでん(粉)、にんにく	スキムミルク キウイフルーツ
26	水	五分米 バイナップル 鶏肉の塩レモン唐揚げ アスパラガスと人参のソテー えのきたけとオクラのスープ	もちもちチーズパン スキムミルク	半つき米、白玉粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ	パイナップル、エリンギ、グリーンアスパラガス、にんじん、オクラ、たまねぎ、えのきたけ、レモン果汁、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ
27	木	麦ご飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 夏の豚汁	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、板こんにやく、砂糖、押麦、油	さけ、だいたい水煮缶詰、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、こんぶ(だし用)、もも缶(黄桃)、ズッキーニ、にんじん、みかん缶、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	スキムミルク パイナップル
28	金	五分米 オレンジ チーズオムレツ 豆腐のドライカレー わかめスープ	キャラットゼリー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、合ひき肉、ウインナー、とろけるチーズ、生クリーム、バター、ごま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、みかん天然果汁、みかん缶、しめじ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	スキムミルク メロン
29	土	冷し中華 バナナ	メロンパン 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
30	日						
31	月	五分米 キウイフルーツ 豚肉とキャベツのみそ炒め ポテトサラダ 白菜スープ	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(ばら)、脱脂粉乳、卵、無塩バター、かにかまぼこ、イタヤ貝、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、バナナ、にんにく	スキムミルク バナナ

★ 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

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	503 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	19.1 g	カルシウム	189 mg
	脂質	15.8 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	3.7 g

2020年



8 月 離 乳 食 献 立 表



引津保育園

日付	時間帯	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 後期
01(土)	午前おやつ	オレンジ	08(土)	午前おやつ	オレンジ	18(火)	午前おやつ	りんご	25(火)	午前おやつ	りんご
	昼食	そうめん バナナ		昼食	冷しうどん(ツナ・オクラ) バナナ		昼食	軟飯 魚のみりん焼き なすのおろし煮 みそ汁(豆腐) すいか		昼食	軟飯 魚の煮付け 鶏とキャベツの煮物 ミネストローネスープ すいか
	午後おやつ	ゼリー 麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ 麦茶		午後おやつ	豆腐パンケーキ 麦茶		午後おやつ	水ようかん 麦茶
03(月)	午前おやつ	バナナ	11(火)	午前おやつ	りんご	19(水)	午前おやつ	バナナ	26(水)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 南瓜の煮物 春雨スープ りんご		昼食	軟飯 すり身団子の煮物 そうめん瓜の酢の物 みそ汁 すいか		昼食	鮭と卵の軟飯 ささみの治部煮 トマトとオクラのサラダ とうがんスープ りんご		昼食	軟飯 鶏肉の塩麴煮 アスパラガスと人参のソテー えのきとオクラのスープ オレンジ
	午後おやつ	塩麴クラッカー 麦茶		午後おやつ	うめじゃこ軟飯 麦茶		午後おやつ	オレンジゼリー 麦茶		午後おやつ	もちもちチーズパン 麦茶
04(火)	午前おやつ	りんご	12(水)	午前おやつ	バナナ	20(木)	午前おやつ	オレンジ	27(木)	午前おやつ	オレンジ
	昼食	軟飯 魚の梅煮 ささみとオクラの和え物 冬瓜ととろろ昆布汁 すいか		昼食	軟飯 鶏と野菜の煮物 野菜サラダ すまし汁 オレンジ		昼食	軟飯 鶏肉みそ煮 豆腐のチャンプル 玉ねぎとコーンのスープ バナナ		昼食	軟飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 夏の豚汁 バナナ
	午後おやつ	みたらしまカロニ 麦茶		午後おやつ	麩の黒糖ラスク 麦茶		午後おやつ	二色サンドイッチ 麦茶		午後おやつ	まるごとみつ豆 麦茶
05(水)	午前おやつ	バナナ	13(木)	午前おやつ	オレンジ	21(金)	午前おやつ	メロン	28(金)	午前おやつ	メロン
	昼食	軟飯 鶏肉のマーマレード煮 野菜のトマト煮 オクラスープ りんご		昼食	軟飯 牛肉と野菜の煮物 キャベツとツナのサラダ もも缶		昼食	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー 春雨サラダ 中華スープ(にら卵) オレンジ		昼食	軟飯 チーズオムレツ 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ オレンジ
	午後おやつ	ツナ蒸しパン 麦茶		午後おやつ	幼児用おやつ・麦茶		午後おやつ	白ごま豆乳プリン 麦茶		午後おやつ	キャロットゼリー 麦茶
06(木)	午前おやつ	オレンジ	14(金)	午前おやつ	メロン	22(土)	午前おやつ	オレンジ	29(土)	午前おやつ	オレンジ
	昼食	軟飯 魚の煮付け ほうれん草の和え物 みそ汁(じゃがいも) メロン		昼食	軟飯 夏野菜トマト煮 きゅうりとマカロニの和え物 みかん缶		昼食	野菜うどん バナナ		昼食	冷しささみうどん バナナ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶		午後おやつ	ヨーグルト・お菓子 麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ 麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ 麦茶
07(金)	午前おやつ	バナナ	15(土)	午前おやつ	オレンジ	24(月)	午前おやつ	バナナ	31(月)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 豆乳シチュー ブロッコリーのじゃこ煮 オレンジ		昼食	軟飯 ミートソーススパゲティ パイン缶		昼食	軟飯 肉じゃが 梅オクラ納豆 みそ汁(なす) りんご		昼食	軟飯 豚肉とキャベツのみそ炒め煮 ポテトサラダ 白菜スープ りんご
	午後おやつ	ヨーグルト蒸しパン 麦茶		午後おやつ	ゼリー・お菓子 麦茶		午後おやつ	豆乳蒸しパン 麦茶		午後おやつ	バナナ蒸しパン 麦茶
07(金)	午前おやつ	バナナ	17(月)	午前おやつ	バナナ	24(月)	午前おやつ	バナナ	31(月)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 豆乳シチュー ブロッコリーのじゃこ煮 オレンジ		昼食	軟飯 牛肉の和風トマト煮 水菜とツナのサラダ かき玉汁(チンゲン菜) りんご		昼食	軟飯 肉じゃが 梅オクラ納豆 みそ汁(なす) りんご		昼食	軟飯 豚肉とキャベツのみそ炒め煮 ポテトサラダ 白菜スープ りんご
	午後おやつ	ヨーグルト蒸しパン 麦茶		午後おやつ	お焼き・麦茶		午後おやつ	豆乳蒸しパン 麦茶		午後おやつ	バナナ蒸しパン 麦茶