



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 | 火 | 五分米 ぶどう ムキエビと旬野菜のかき揚げ ひじきの炒り煮(枝豆) みそ汁(なめこ、豆腐) | ポテト餅 麦茶 | じゃがいも、半つき米、油、天ぷら粉、さつまいも、きんぴらこんにやく、片栗粉、砂糖 | 木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、いわし(煮干し) | ぶどう、たまねぎ、にんじん、なめこ、ごぼう、いんげん、ひじき、えだまめ(冷凍)、万能ねぎ、焼きのり | スキムミルク 梨 |
| 2 | 水 | 五分米 バイナップル ハニーマスタードチキン コールスローサラダ オクラスープ | りんごのシュガーパイ スキムミルク | 半つき米、フレンチドレッシング(乳化型)、はちみつ、グラニュー糖、砂糖 | 鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ハム、ベーコン | パイナップル、キャベツ、りんご、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、オクラ | スキムミルク ぶどう |
| 3 | 木 | 五分米 りんご 魚の西京焼き チンゲン菜のごま和え 鮎とえのきの澄まし汁 | フルーツポンチ スキムミルク | 半つき米、砂糖、焼か | さわら、牛乳、白みそ、脱脂粉乳、鶏ささみ、いわし(煮干し)、ごま | りんご、バナナ、チンゲンサイ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、えのきたけ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、カットわか | スキムミルク パイナップル |
| 4 | 金 | 麦ご飯 オレンジ キーマカレー マセドアンサラダ 福神漬 | ラスク ココア | 半つき米、じゃがいも、フランスパン、マヨネーズ、砂糖、押麦 | 合ひき肉、脱脂粉乳、卵、バター、ハム | オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、福神漬、きゅうり、りんご、バナナ | スキムミルク りんご |
| 5 | 土 | きのこのクリームスパゲティ バナナ | リングドーナツ 麦茶 | スパゲティ | 生クリーム、牛乳、ベーコン | たまねぎ、バナナ、キャベツ、エリンギ、しめじ、えのきたけ | 牛乳 オレンジ |
| 6 | 日 | | | | | | |
| 7 | 月 | 五分米 梨 八宝菜 ニラとチーズの納豆和え かき玉汁 | もち米蒸しだんご(おから) 麦茶 | 半つき米、もち米、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 納豆、豚ひき肉、豚肉(ばら)、おから、卵、うずら卵水煮缶、いか、切れてるチーズ、いわし(煮干し) | なし、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、きゅうり、にら、しいたけ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが | スキムミルク バナナ |
| 8 | 火 | 五分米 ぶどう 魚の照り焼き 小松菜の白和え 大根とかにかまの澄まし汁 | シリアルクッキー スキムミルク | 半つき米、砂糖、小麦粉、きんぴらこんにやく | さば、木綿豆腐、脱脂粉乳、かにかまぼこ、無塩バター、卵、白みそ、いわし(煮干し) | ぶどう、こまつな、だいこん、にんじん、万能ねぎ | スキムミルク 梨 |
| 9 | 水 | 五分米 バイナップル チーズカレーチキン オクラサラダ オニオンスープ | りんごヨーグルト蒸しパン スキムミルク | 半つき米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、パン粉、砂糖 | 鶏ささみ、卵、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、無塩バター、粉チーズ | パイナップル、りんご、たまねぎ、きゅうり、オクラ、にんじん、コーン(冷凍)、トマト、パセリ | スキムミルク ぶどう |
| 10 | 木 | 五分米 りんご 魚のムニエル和風ソース 野菜炒め(もやし・豚肉) わかめスープ | きのこのコーンの焼き込みご飯 麦茶 | 半つき米、小麦粉、ごま油、砂糖 | しいら、豚肉、ツナ油漬缶、バター、ごま | キャベツ、りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、しめじ、カットわかめ | スキムミルク パイナップル |
| 11 | 金 | お弁当の日 | パンブキプリン 麦茶 | 砂糖、半つき米、じゃがいも | 牛乳、卵、生クリーム、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、かぼちゃの種(味付け)、いわし(煮) | かぼちゃ、ブロッコリー、葉ねぎ、にんじん、たまねぎ、オレンジ | スキムミルク りんご |
| 12 | 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、卵 | バナナ、きゅうり、ミニトマト | 牛乳 オレンジ |
| 13 | 日 | | | | | | |
| 14 | 月 | 五分米 梨 ポークビーンズ もやしとニラのごまダレ 野菜スープ | ココナッツマフィン スキムミルク | じゃがいも、半つき米、小麦粉、砂糖、油、ねりごま | 豚肉、だいず(ゆで)、脱脂粉乳、ベーコン、豆乳、ココナッツパウダー、アーモンド(乾) | なし、もやし、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にら、キャベツ、しめじ、にんにく、しょうが | スキムミルク バナナ |
| 15 | 火 | 五分米 ぶどう 鮭の塩焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(かぼちゃ) | 黒糖わらび餅 スキムミルク | 半つき米、わらび餅粉、砂糖、黒砂糖 | さけ、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し) | ぶどう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、干しいたけ | スキムミルク 梨 |
| 16 | 水 | 五分米 バイナップル タンドリーチキン イタリアンサラダ ミネストローネスープ | まるごとみつ豆 スキムミルク | 半つき米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型) | 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、ウインナー、切れてるチーズ | パイナップル、ホールトマト缶詰、もも缶(黄桃)、みかん缶、レタス、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もも缶(液汁)、み | スキムミルク ぶどう |

| 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 | 木 | 五分米 りんご 魚のみぞれ煮 もやしの納豆和え のっぺい汁 | キャロットゼリー スキムミルク | 半つき米、さといも、油、砂糖、片栗粉、板こんにやく | さば、納豆、鶏もも肉、脱脂粉乳、生クリーム、釜揚げしらす、切れてるチーズ、いわし(煮干し)、かつ | みかん天然果汁、にんじん、りんご、もやし、だいこん、ごぼう、みかん缶、だいこん(たくあん)、ねぎ、万能ねぎ | スキムミルク パイナップル | |
| 18 | 金 | 五分米 オレンジ キッズピピンパ ささみとオクラの梅和え 春雨スープ | 中華おこわ 麦茶 | 米、もち米、半つき米、はるさめ、砂糖、ごま油、油 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉(もも)、鶏ささみ、卵、すりごま、ごま | オレンジ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、オクラ、うめ干し、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、黒きくら | スキムミルク りんご | |
| 19 | 土 | 五分米 肉うどん バナナ | ゼリー・お菓子 麦茶 | 干しうどん、砂糖 | 牛肉(もも)、卵、かまぼこ、いわし(煮干し) | バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ | 牛乳 オレンジ | |
| 20 | 日 | 第68回以上児運動発表会 | | | | | | |
| 21 | 月 | 敬老の日 | | | | | | |
| 22 | 火 | 秋分の日 | | | | | | |
| 23 | 水 | 五分米 クリームコーンシチュー 和風スパゲティ・サラダ パイナップル | もちもちチーズパン スキムミルク | じゃがいも、半つき米、白玉粉、団子粉、スパゲティ、和風ドレッシング、油 | 牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、かにかまぼこ、卵、粉チーズ | たまねぎ、パイナップル、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり | スキムミルク ぶどう | |
| 24 | 木 | 五分米 りんご 豚肉の味噌漬焼き ほうれん草と油揚げのお浸し トマトと卵のスープ | お好み焼き スキムミルク | 半つき米、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油 | 豚肉(肩)、卵、脱脂粉乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、さくらえび、かつお節、いわし(煮干し) | りんご、もやし、キャベツ、トマト、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、あおのり | スキムミルク パイナップル | |
| 25 | 金 | くり入り赤飯 鶏のから揚げ れんこんサラダ そうめん汁 | りんごジュース カルピスゼリー(みかん) | バナナ 麦茶 | 半つき米、もち米、油、干しとうもろこし、マヨネーズ、片栗粉、砂糖 | 鶏もも肉、あずき(乾)、ゆでくり、ハム、ごま、黒ごま、ゼラチン、カルピス | りんご天然果汁、れんこん、みかん、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが | スキムミルク りんご |
| 26 | 土 | ちやんぱん バナナ | カットロール 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 | |
| 27 | 日 | | | | | | | |
| 28 | 月 | ゆかり御飯 梨 ベーコンオムレツ 千切りリッチ 野菜スープ | うどんかりんとう スキムミルク | 半つき米、干しうどん、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、黒砂糖 | 卵、脱脂粉乳、ベーコン、豚肉(肩)、きな粉、ごま、バター | なし、たまねぎ、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、ほそめこんぶ(煮物用)、しょうが | スキムミルク バナナ | |
| 29 | 火 | 五分米 ぶどう 煮魚 きゅうりの酢の物(みかん) 豚汁 | バナナケーキ スキムミルク | 半つき米、砂糖、板こんにやく、ごま油 | さば、脱脂粉乳、無塩バター、豚肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | ぶどう、きゅうり、みかん缶、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、バナナ、カットわかめ、しょうが | スキムミルク なし | |
| 30 | 水 | 五分米 バイナップル 鶏肉のごまみそ焼 白菜のとこわか和え きのこ汁 | 野菜クラッカー スキムミルク | 半つき米、小麦粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖 | 鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、かにかまぼこ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、 | パイナップル、はくさい、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、万能ねぎ、干しいたけ | スキムミルク ぶどう | |

| | | | | |
|-------------------------|-------|----------|-------|--------|
| 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | エネルギー | 502 kcal | 鉄 | 2.1 mg |
| | たんぱく質 | 20.0 g | カルシウム | 164 mg |
| | 脂質 | 16.2 g | ビタミンC | 21 mg |
| | 塩分 | 2.0 g | 食物繊維 | 3.9 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 9 月 離 乳 食 献 立

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(火) | 午前おやつ | 梨 | 08(火) | 午前おやつ | 梨 | 15(火) | 午前おやつ | 梨 | 24(木) | 午前おやつ | オレンジ |
| | 昼食 | 軟飯 魚と野菜の煮物 ひじきの炒り煮(枝豆) みそ汁(なめこ、豆腐) ぶどう | | 昼食 | 軟飯 魚の照り焼き 小松菜の白和え 大根とかにかまの澄まし汁 ぶどう | | 昼食 | 軟飯 鮭の塩焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁(かぼちゃ) ぶどう | | 昼食 | 軟飯 豚肉の味噌煮 ほうれん草のお浸し トマトスープ りんご |
| | 午後おやつ | ポテト餅 麦茶 | | 午後おやつ | 豆乳クッキー 麦茶 | | 午後おやつ | マカロニきな粉 麦茶 | | 午後おやつ | お焼き 麦茶 |
| 02(水) | 午前おやつ | ぶどう | 09(水) | 午前おやつ | ぶどう | 16(水) | 午前おやつ | ぶどう | 25(金) | 午前おやつ | りんご |
| | 昼食 | 軟飯 鶏の旨煮 野菜サラダ オクラスープ オレンジ | | 昼食 | 軟飯 ささみの照り焼き オクラサラダ オニオンスープ オレンジ | | 昼食 | 軟飯 チキンのヨーグルトソース スパゲティサラダ ミネストローネ風スープ オレンジ | | 昼食 | くり入り赤飯(軟飯) 鶏の煮付け 胡瓜と人参の和え物 そうめん汁 オレンジ |
| | 午後おやつ | りんごのシュガーパイ 麦茶 | | 午後おやつ | りんごヨーグルト蒸しパン 麦茶 | | 午後おやつ | まるごとみつ豆 麦茶 | | 午後おやつ | りんごゼリー 麦茶 |
| 03(木) | 午前おやつ | オレンジ | 10(木) | 午前おやつ | オレンジ | 17(木) | 午前おやつ | オレンジ | 26(土) | 午前おやつ | オレンジ |
| | 昼食 | 軟飯 魚の西京焼き チンゲン菜のごま和え 麩とえのきの澄まし汁 りんご | | 昼食 | 軟飯 魚のムニエル和風ソース 野菜炒め(もやし・豚肉) わかめスープ りんご | | 昼食 | 軟飯 魚のみぞれ煮 もやしの納豆和え のっぺい汁 りんご | | 昼食 | 野菜うどん バナナ |
| | 午後おやつ | フルーツポンチ 麦茶 | | 午後おやつ | きのことコーンの炊き込みご飯(軟飯) 麦茶 | | 午後おやつ | キャロットゼリー 麦茶 | | 午後おやつ | 乳児用おやつ 麦茶 |
| 04(金) | 午前おやつ | りんご | 11(金) | 午前おやつ | りんご | 18(金) | 午前おやつ | りんご | 28(月) | 午前おやつ | バナナ |
| | 昼食 | 軟飯 野菜のそぼろ煮 マッシュサラダ オレンジ | | 昼食 | 軟飯 鶏じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁・オレンジ | | 昼食 | そばろ井(軟飯) ささみとオクラの和え物 春雨スープ オレンジ | | 昼食 | 軟飯 オムレツもどき 切干大根煮 野菜スープ 梨 |
| | 午後おやつ | ラスク 麦茶 | | 午後おやつ | パンクインプリン 麦茶 | | 午後おやつ | 人参ごはん(軟飯) 麦茶 | | 午後おやつ | うどんきなこ 麦茶 |
| 05(土) | 午前おやつ | オレンジ | 12(土) | 午前おやつ | オレンジ | 19(土) | 午前おやつ | オレンジ | 29(火) | 午前おやつ | 梨 |
| | 昼食 | きのこの豆乳スパゲティ バナナ | | 昼食 | 冷しささみうどん バナナ | | 昼食 | 肉うどん バナナ | | 昼食 | 軟飯 煮魚 きゅうりの酢の物(みかん) 豚汁 ぶどう |
| | 午後おやつ | リングドーナツ 麦茶 | | 午後おやつ | 乳児用おやつ 麦茶 | | 午後おやつ | ゼリー・乳児用お菓子 麦茶 | | 午後おやつ | バナナ蒸しパン 麦茶 |
| 07(月) | 午前おやつ | バナナ | 14(月) | 午前おやつ | バナナ | 20(日) | 第68回以上児運動発表会 | | 30(水) | 午前おやつ | ぶどう |
| | 昼食 | 軟飯 八宝菜 ニラとチーズの納豆和え すまし汁 梨 | | 昼食 | 軟飯 ポークビーンズ風 もやしと人参のおかか和え 野菜スープ 梨 | | 昼食 | ぶどう 軟飯 豆乳シチュー 和風スパゲティ・サラダ オレンジ | | 昼食 | 軟飯 鶏肉のごまみそ煮 白菜のおかか和え きのこ汁 パイナップル |
| | 午後おやつ | もち米蒸しだんご(おから) 麦茶 | | 午後おやつ | 豆乳蒸しパン 麦茶 | | 午後おやつ | チーズ蒸しパン・麦茶 | | 午後おやつ | 野菜クラッカー 麦茶 |