



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																
				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						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	木	きのこコーンの炊き込みご飯 ししゃものチーズフライりんご 小松菜の煮浸し けんちん汁	お月見団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、パン粉、油、小麦粉、砂糖、黒砂糖、ごま油、マカロニ	ししゃも、うずら卵水、煮魚、脱脂粉乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、きな粉、卵、油揚げ、いわし(煮干し)、粉チーズ	こまつな、だいこん、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、かぼちゃ、ねぎ、パセリ、りんご	スキムミルク パイナップル	17	土	しょうゆラーメン バナナ	ヨーグルト・お菓子 麦茶	干し中華めん、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳 オレンジ																
2	金	五分米 マーボー豆腐 パンパンジー はるさめスープ	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、鶏ささ身、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、トマト、もやし、きゅうり、もも缶(黄桃)、にんじん、みかん缶、にら、わかめ(乾)、もも缶(液汁)、み	スキムミルク りんご	18	日																						
3	土	親子うどん バナナ	キャラメルトースト 麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 オレンジ	19	月	五分米 梨 豚肉のしょうが焼き さつま芋の天ぷら みそ汁(だいこん)	フレンチトースト スキムミルク	さつまいも、半つき米、食パン、天ぷら粉、砂糖、油	豚肉(肩)、牛乳、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、たまねぎ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、しょうが、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ																
4	日							20	火	お弁当の日	ハロウィンクッキー スキムミルク	半つき米、小麦粉、砂糖、コーンスターチ、むらさきいも	脱脂粉乳、無塩バター	かき、かぼちゃ	スキムミルク 梨																
5	月	麦ごはん 秋のカレー マカロニサラダ 福神漬	塩麹クラッカー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油、片栗粉、押麦、砂糖、油	牛肉(ばら)、脱脂粉乳、卵、豆乳、ハム	なし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、エリンギ、福神漬、りんご、あおのり、バナナ、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ	21	水	五分米 えびのクリームシチュー ブロッコリーのソテー パイナップル	バナナケーキ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、脱脂粉乳、無塩バター、えび、ベーコン、卵	たまねぎ、パイナップル、にんじん、ブロッコリー、しめじ、バナナ、グリーンピース(冷凍)	スキムミルク 柿																
6	火	五分米 魚の黄金焼き チキンとキャベツのガーリック炒め みそ汁(豆腐)	さつまいもご飯 麦茶	半つき米、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉	あじ、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、切れてるチーズ、いわし(煮干し)	かき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、パセリ	スキムミルク 梨	22	木	五分米 松風焼き ビーフンの梅肉和え 大根とかにかまの澄まし汁	きのこ汁 りんご 麦茶	もち米蒸しだんご(おから)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、おから、かにかまぼこ、卵、ハム、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、りんご、だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、葉ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、あ	スキムミルク パイナップル																
7	水	五分米 照り焼きチキン イカときゅうりの酢味噌和え かき玉汁	ハムと玉ねぎのスライス スキムミルク	半つき米、小麦粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、いかに、卵、牛乳、ハム、白みそ、いわし(煮干し)、粉チーズ	きゅうり、パイナップル、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	スキムミルク 柿	23	金	五分米 ムキエビと旬野菜のかき揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁(なめこ、豆腐)	ふかし芋 麦茶	さつまいも、半つき米、油、天ぷら粉、きんぴらこんにやく、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩)、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ごぼう、いんげん、ひじき、万能ねぎ	スキムミルク りんご																
8	木	五分米 さつま揚げ もやしとニラのごまダレ 餃とえのきの澄まし汁	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、油、砂糖、ねりごま、焼お、片栗粉	白身魚すり身、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、卵、いわし(煮干し)	にんじん、みかん天然果汁、もやし、りんご、にら、えのきたけ、みかん缶、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	スキムミルク パイナップル	24	土	きつねうどん バナナ	バターツイスト 麦茶	干しうどん、北海道バターツイスト、砂糖	卵、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																
9	金	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ)	ホットケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、きんぴらこんにやく、メープルシロップ、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛乳、牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、いんげん、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク りんご	25	日																						
10	土	ナスのミートソーススパゲティ バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	チーズ蒸しケーキ、スパゲティ、油、砂糖	合ひき肉	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、なす、にんじん、にんにく	牛乳 オレンジ	26	月	五分米 筑前煮 納豆和え みそ汁(しめじ)	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、板こんにやく、さといも、砂糖、油、ごま油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、切れてるチーズ、米みそ(汁み)	なし、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、れんこん、ごぼう、しめじ、こまつな、いんげん、かぶ、チーズ、米みそ(汁み)	スキムミルク バナナ																
11	日							27	火	五分米 魚のみりん焼き 小松菜の白和え サムゲタン風スープ	黒糖わらび餅 スキムミルク	半つき米、わらび餅粉、砂糖、きんぴらこんにやく、黒砂糖	めばる、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、白みそ、ごま	かき、こまつな、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、にら、しょうが	スキムミルク 梨																
12	月	五分米 豚肉のチーズピカタ 小松菜のなめこおろし和え 春雨スープ	さつま芋のガレット スキムミルク	半つき米、さつまいも、小麦粉、はるさめ	豚肉(もも)、脱脂粉乳、卵、牛乳、切れてるチーズ、無塩バター、粉チーズ	なし、こまつな、たまねぎ、なめこ、だいこん(おろし)、コーン(冷凍)、にんじん、わかつめ(乾)	スキムミルク バナナ	28	水	わかめ御飯 スペイン風オムレツ ロールスローサラダ(ハム) 春雨スープ	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、はるさめ、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	卵、脱脂粉乳、ベーコン、かにかまぼこ、無塩バター、アーモンド(乾)、ココナッツパウダー、ハム、牛乳	パイナップル、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、ピーマン、りんご、黒きくらげ	スキムミルク 柿																
13	火	ガーリックライス ハワイアンハンバーグ(チーズ) 野菜生活ゼリー かぼちゃのサラダ(ハム) 魔女のスープ	バナナ 麦茶	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、砂糖	合ひき肉、ハム、卵、ベーコン、スライスチーズ	ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、レッドキャベツ、赤たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、にん	スキムミルク 梨	29	木	五分米 魚のムニエル 豆腐のドライカレー オニオンスープ	りんご スキムミルク	お好み焼き スキムミルク	かれない、木綿豆腐、ベーコン、脱脂粉乳、合ひき肉、卵、バター、さくらえび、かつお節	たまねぎ、りんご、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、あおのり、パセリ	スキムミルク パイナップル																
14	水	麦ご飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 みそ汁(白菜)	バナナ スキムミルク	半つき米、板こんにやく、マヨネーズ、砂糖、押麦	さけ、だいず水煮缶詰、脱脂粉乳、牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、こんぶ(だし用)、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、れんこん、いんげん、干しいたけ、カット	スキムミルク 柿	30	金	五分米 鶏肉の塩麹から揚げ はんぺんサラダ みそ汁(さつま芋・ねぎ)	かぼちゃのケーキ スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが	スキムミルク りんご																	
15	木	五分米 チャブチ じゃが芋の塩昆布バター わかめスープ	りんご 中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、半つき米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛肉(肩)、豚肉(もも)、バター、ごま	たまねぎ、りんご、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、たけのこ、塩こんぶ、干しいたけ、カット	スキムミルク パイナップル	31	土	ちゃんぽん バナナ	りんご 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																
16	金	五分米 魚の竜田揚げ 野菜のごま和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	オレンジ 梅々枝もち 麦茶	半つき米、白玉粉、片栗粉、団子粉、砂糖	さば、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ	スキムミルク りんご	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>503 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.2 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.1 g</td> <td>カルシウム</td> <td>188 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>27 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.0 g</td> <td>食物繊維</td> <td>4.3 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	503 kcal	鉄	2.2 mg	たんぱく質	19.1 g	カルシウム	188 mg	脂質	14.2 g	ビタミンC	27 mg	塩分	2.0 g	食物繊維	4.3 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	503 kcal	鉄	2.2 mg																											
	たんぱく質	19.1 g	カルシウム	188 mg																											
	脂質	14.2 g	ビタミンC	27 mg																											
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.3 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



10 月 離 乳 食 献 立 表



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(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	12(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	22(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	ツナとにんじん粥 さかなのチーズ蒸し 小松菜の煮浸し けんちん汁・りんご	ツナとにんじん軟飯 さかなのチーズ蒸し 小松菜の煮浸し けんちん汁・りんご		昼食	おかゆ ささみのチーズ蒸し 小松菜のおろし和え 春雨スープ・梨	軟飯 ささみのチーズ蒸し 小松菜のおろし和え 春雨スープ・梨		昼食	おかゆ・松風焼き ビーフンの和え物 澄まし汁・りんご	軟飯・松風焼き ビーフンの和え物 澄まし汁・りんご
	午後おやつ	南瓜茶巾きな粉・麦茶	南瓜茶巾きな粉・麦茶		午後おやつ	さつま芋の蒸しパン・麦茶	さつま芋の蒸しパン・麦茶		午後おやつ	もち米蒸しだんご(おから) 麦茶	もち米蒸しだんご(おから) 麦茶
02(金)	午前おやつ	りんご	りんご	13(火)	午前おやつ	梨	梨	23(金)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 ささみと野菜の和え物 はるさめスープ・オレンジ	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ささみと野菜の和え物 はるさめスープ・オレンジ		昼食	野菜粥 ハロウィンハンバーグ かぼちゃと野菜茶巾 魔女のスープ・りんご	野菜軟飯 ハロウィンハンバーグ かぼちゃと野菜茶巾 魔女のスープ・りんご		昼食	おかゆ 魚と野菜の煮物 大豆と人参の煮物 みそ汁(なめこ、豆腐) オレンジ	軟飯 魚と野菜の煮物 大豆と人参の煮物 みそ汁(なめこ、豆腐) オレンジ
	午後おやつ	りんごの甘煮 麦茶	まるごとみつ豆 麦茶		午後おやつ	野菜生活ゼリー・麦茶	野菜生活ゼリー・麦茶		午後おやつ	ふかし芋・麦茶	ふかし芋・麦茶
03(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	14(水)	午前おやつ	りんご	りんご	24(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	野菜そぼろうどん バナナ	野菜そぼろうどん バナナ		昼食	おかゆ 鮭の塩焼き 五目煮豆 みそ汁(白菜)・オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 みそ汁(白菜)・オレンジ		昼食	野菜そぼろうどん バナナ	野菜そぼろうどん 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	ツナ蒸しパン・麦茶	ツナ蒸しパン・麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶
05(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	15(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	26(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	おかゆ 肉と野菜の煮物 マカロニサラダ・梨	軟飯 肉と野菜の煮物 マカロニサラダ・梨		昼食	おかゆ 春雨と野菜の煮物 マッシュポテト たまねぎスープ・りんご	軟飯 春雨と野菜の煮物 マッシュポテト たまねぎスープ・りんご		昼食	おかゆ 筑前煮 納豆和え みそ汁(しめじ)・梨	軟飯 筑前煮 納豆和え みそ汁(しめじ)・梨
	午後おやつ	塩麹クッキー 麦茶	塩麹クッキー 麦茶		午後おやつ	人参粥・麦茶	人参軟飯・麦茶		午後おやつ	和風粥・麦茶	焼きおにぎり軟飯・麦茶
06(火)	午前おやつ	梨	梨	16(金)	午前おやつ	りんご	りんご	27(火)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 蒸し魚のキャロットソース チキンとキャベツの炒め物 みそ汁(豆腐)・りんご	軟飯 蒸し魚のキャロットソース チキンとキャベツの炒め物 みそ汁(豆腐)・りんご		昼食	おかゆ 魚の竜田揚げ 野菜の和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) オレンジ	軟飯 魚の竜田揚げ 野菜の和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) オレンジ		昼食	おかゆ 魚のみりん焼き 小松菜の白和え サムゲタン風スープ りんご	軟飯 魚のみりん焼き 小松菜の白和え サムゲタン風スープ りんご
	午後おやつ	さつまいも粥 麦茶	さつまいも軟飯 麦茶		午後おやつ	あずき粥・麦茶	あずき粥・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
07(水)	午前おやつ	りんご	りんご	17(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	28(水)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 照り焼きチキン きゅうりの味噌和え オレンジ すまし汁(ほうれん草)	軟飯 照り焼きチキン きゅうりの味噌和え オレンジ すまし汁(ほうれん草)		昼食	野菜ささみうどん・バナナ ヨーグルト・お菓子・麦茶	野菜ささみうどん・バナナ ヨーグルト・お菓子・麦茶		昼食	おかゆ オムレツもどき 野菜サラダ 春雨スープ・オレンジ	軟飯 オムレツもどき 野菜サラダ 春雨スープ・オレンジ
	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	バナナ	バナナ		午後おやつ	豆乳クッキー・麦茶	豆乳クッキー・麦茶
08(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	19(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	29(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おかゆ すりみ団子の煮物 もやしと人参のおかか和え 麩の澄まし汁・りんご	軟飯 すりみ団子の煮物 もやしと人参のおかか和え 麩の澄まし汁・りんご		昼食	ささみと野菜の煮物 さつま芋の茶巾 みそ汁(だいこん)・梨	ささみと野菜の煮物 さつま芋の茶巾 みそ汁(だいこん)・梨		昼食	おかゆ 魚のムニエル 豆腐のそぼろ煮 オニオンスープ・りんご	軟飯 魚のムニエル 豆腐のそぼろ煮 オニオンスープ・りんご
	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	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	キャベツパンケーキ 麦茶	キャベツパンケーキ 麦茶
09(金)	午前おやつ	りんご	りんご	20(火)	午前おやつ	梨	梨	30(金)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 肉じゃが・納豆和え みそ汁(キャベツ) オレンジ	軟飯 肉じゃが・納豆和え みそ汁(キャベツ) オレンジ		昼食	おかゆ 魚の西京焼き 南瓜の煮物 澄まし汁・りんご	軟飯 魚の西京焼き 南瓜の煮物 澄まし汁・りんご		昼食	おかゆ 鶏肉の塩麹煮 野菜サラダ みそ汁(さつま芋・ねぎ) オレンジ	軟飯 鶏肉の塩麹煮 野菜サラダ みそ汁(さつま芋・ねぎ) オレンジ
	午後おやつ	豆乳ホットケーキ・麦茶	豆乳ホットケーキ・麦茶		午後おやつ	ハロウィンクッキー・麦茶	ハロウィンクッキー・麦茶		午後おやつ	かぼちゃのケーキ・麦茶	かぼちゃのケーキ・麦茶
10(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	21(水)	午前おやつ	りんご	りんご	31(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	野菜そぼろうどん・バナナ	野菜そぼろうどん・バナナ		昼食	おかゆ チキンクリームシチュー ブロッコリーのソテー オレンジ	軟飯 チキンクリームシチュー ブロッコリーのソテー オレンジ		昼食	野菜うどん・バナナ	野菜うどん・バナナ
	午後おやつ	チーズ蒸しケーキ・麦茶	チーズ蒸しケーキ・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	乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶