



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 パイナップル ハニーマスタートチキン 洋風きんぴらごぼう わかめスープ	ベジタブルケーキ スキムミルク	半つき米、はちみつ、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、牛乳、卵、ベーコン、切れてるチーズ、ごま	パイナップル、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、ほうれんそう、カットわかめ	スキムミルク りんご
2	水	五分米 バナナ ムキエビと旬野菜のかき揚げ 野菜の納豆和え みそ汁(キャベツ)	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、油、天ぷら粉、さつまいも、砂糖、ごま油	納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、醤油、卵、ベーコン、切れてるチーズ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ごぼう、ピーマン、万能ねぎ	スキムミルク パイナップル
3	木	お弁当の日	うどんかりんとう スキムミルク	干しうどん、油、小麦粉、砂糖、黒砂糖	脱脂粉乳、きな粉	バナナ	スキムミルク バナナ
4	金	五分米 みかん ミートローフ ほうれん草のオムレツマヨサラダ オニオンスープ	みそマドレーヌ スキムミルク	半つき米、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐、調整豆乳、脱脂粉乳、卵、ベーコン、米みそ(甘みそ)、干しえび	みかん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、しめじ、にんじん、ひじき、パセリ	スキムミルク 柿
5	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、ビザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 みかん
6	日	お休み					
7	月	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、フレッシュドレッシング(乳化型)	牛肉(肩)、脱脂粉乳、無塩バター、卵、ハム	たまねぎ、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、バナナ、干しごぼう	スキムミルク バナナ
8	火	五分米 パイナップル チキン南蛮 もやしとニラのごまダレ みそ汁(さつまいも)	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、さつまいも、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖、ねりごま	鶏むね肉(皮付き)、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、牛乳、いわし(煮干し)	もやし、パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、しょうが、レモン、薬ねぎ、カットわかめ	スキムミルク りんご
9	水	麦ご飯 鮭の塩焼き 柿と小松菜の白和え のっぺい汁(鶏肉)	さつまいもご飯 麦茶	半つき米、さつまいも、板こんにやく、さといも、押麦、砂糖、片栗粉	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)、黒ごま	バナナ、こまつな、だいこん、かき、にんじん、ごぼう、ねぎ	スキムミルク パイナップル
10	木	五分米 みかん 筑前煮 ニラとチーズの納豆和え みそ汁(しめじ)	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、白玉粉、板こんにやく、さといも、団子粉、油、砂糖	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ	みかん、だいこん、にんじん、しめじ、きゅうり、れんこん、ごぼう、たまねぎ、にら、いんげん、干ししいたけ、カットわかめ	スキムミルク バナナ
11	金	五分米 りんご 魚のみぞれ煮 きゅうりとささみの和え物 みそ汁(白菜)	お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	さば、脱脂粉乳、鶏ささ身、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、さくらえび、かつお節、すりご	りんご、きゅうり、キャベツ、はくさい、もやし、だいこん、たまねぎ、コーン缶、あおのり、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク 柿
12	土	第68回発表会					
13	日	お休み					
14	月	ビーンズキーマカロー(麦ご飯) マカロニサラダ 福神漬 りんご	フルーツヨーグルト スキムミルク	半つき米、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、合ひき肉、蒸し大豆、脱脂粉乳、卵、ハム	りんご、バナナ、たまねぎ、にんじん、パイン缶、もも缶(黄桃)、みかん缶、きゅうり、ホールトマト缶、はくさい、だいご	スキムミルク バナナ
15	火	五分米 パイナップル 八宝菜 いかシウマイ みそ汁(大根)	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、片栗粉、しゅうまいの皮、油、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、はんぺん、脱脂粉乳、いか、うずら卵水煮、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮)	たまねぎ、パイナップル、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、カットわかめ、しょうが	スキムミルク りんご

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	
16	水	リースピラフ ゴールドキウイ クリスマスチキン ぶどうジュース ポテトサラダ(ブロッコリー) コンソープ	いちごパイ スキムミルク	米、じゃがいも、マヨネーズ、はちみつ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、卵、ハム、ベーコン、バター	ぶどう果汁70%飲料、クレーンコーン缶、キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、ミニトマト、ミックスベジタブル(冷凍)、いちご	スキムミルク パイナップル
17	木	キッズピビンバ さつま芋の天ぷら みそ汁(豆腐) 柿	ツナマヨパン スキムミルク	米、さつまいも、天ぷら粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かき、もやし、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、薬ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	スキムミルク バナナ
18	金	五分米 みかん 魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 サムゲタン風スープ	きな粉団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、片栗粉、黒砂糖、油	さわか、脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、きな粉	みかん、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、いんげん、にら、しょうが	スキムミルク 柿
19	土	ちゃんぽん 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、いか	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、黒きくらげ	牛乳 みかん
20	日	お休み					
21	月	五分米 かぼちゃとかぶのシチュー ほうれん草とコーンのソテー りんご	ピザトースト スキムミルク	食パン、半つき米、油	えび、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ウインナー、脱脂粉乳、ベーコン、とろけるチーズ	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、かぶ、ほうれんそう、しめじ、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン	スキムミルク バナナ
22	火	五分米 パイナップル 煮魚 カブと柿のゆず香和え 豚汁	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、板こんにやく、ごま油	めばる、牛乳、脱脂粉乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、だいこん、バナナ、かぶ、パイン缶、みかん缶、もも缶(黄桃)、きゅうり、かき、りんご、にんじん、ごぼう、ねぎ	スキムミルク りんご
23	水	五分米 バナナ 鶏肉のごまみそ焼 野菜の磯和え きのこ汁	中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、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)、きのこ	バナナ、はくさい、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、たけのこ、干ししいたけ、万能ねぎ、焼きのり	スキムミルク パイナップル
24	木	五分米 柿 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)	シリアルクッキー スキムミルク	半つき米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	さば、脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、切	かき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、薬ねぎ、カットわかめ、パセリ	スキムミルク バナナ
25	金	五分米 みかん チーズカレーチキン マセドアンサラダ 玉子スープ	いちごサンドイッチ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、サンドイッチパン、油、片栗粉、マヨネーズ、パン粉	鶏ささみ、卵、ホイップクリーム、脱脂粉乳、ハム、粉チーズ、いわし(煮干し)	みかん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いちご、薬ねぎ、干ししいたけ	スキムミルク 柿
26	土	年越しうどん バナナ	メロンパン 麦茶	干しうどん、袖、天ぷら粉	バナメイエビ、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、万能ねぎ、とろろこんぶ	牛乳 みかん
27	日	お休み					
28	月	ゆかり御飯 ベーコンオムレツ 千切りイリチ 野菜スープ	りんご ぜんざい(紅白) 麦茶	半つき米、砂糖、白玉粉、団子粉、ざらめ糖、じゃがいも、押麦	卵、あずき(乾)、ベーコン、豚肉(肩)、木綿豆腐、ごま、バター	りんご、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

★ だし汁は昆布としいこを使っています
★ 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	518 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.2 g	カルシウム	183 mg
	脂質	16.1 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	3.6 g

2020年



12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(火)	午前おやつ	りんご	07(月)	午前おやつ	バナナ	14(月)	午前おやつ	バナナ	21(月)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 鶏の旨煮 野菜きんぴら みかん 玉ねぎスープ ベジタブル蒸しパン		昼食	軟飯 牛肉と野菜の煮物 キャベツの和え物 りんご		昼食	軟飯 大豆と野菜のそぼろ煮 マカロニサラダ りんご		昼食	軟飯 かぼちゃとかぶのシチュー ほうれん草人参のソテー りんご
	午後おやつ	麦茶		午後おやつ	バナナ蒸しパン 麦茶		午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶		午後おやつ	ジャムサンド 麦茶
02(水)	午前おやつ	みかん	08(火)	午前おやつ	りんご	15(火)	午前おやつ	りんご	22(火)	午前おやつ	りんご
	昼食	軟飯 魚と野菜のあんかけ 野菜の納豆和え みそ汁(キャベツ) バナナ		昼食	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物 みそ汁(さつまいも) みかん		昼食	軟飯 八宝菜風 いかシウマイ みそ汁(大根) みかん		昼食	軟飯 かぶときゅうりの和え物 豚汁風・みかん
	午後おやつ	焼きおにぎり軟飯 麦茶		午後おやつ	野菜蒸しパン 麦茶		午後おやつ	チーズ蒸しパン 麦茶		午後おやつ	フルーツポンチ・麦茶
03(木)	午前おやつ	バナナ	09(水)	午前おやつ	みかん	16(水)	午前おやつ	みかん	23(水)	午前おやつ	みかん
	昼食	軟飯 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁 りんご		昼食	軟飯 鮭の塩焼き 柿と小松菜の白和え のっぺい汁(鶏肉) バナナ		昼食	野菜軟飯 クリスマスチキン ポテトサラダ(ブロッコリー) コーンスープ バナナ		昼食	軟飯 鶏肉のごまみそ焼 野菜の磯和え すまし汁 バナナ
	午後おやつ	うどんきなこ 軟飯		午後おやつ	さつまいも軟飯 麦茶		午後おやつ	豆乳プリン 麦茶		午後おやつ	にんじん軟飯・麦茶
04(金)	午前おやつ	りんご	10(木)	午前おやつ	バナナ	17(木)	午前おやつ	バナナ	24(木)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 ミートローフ(卵なし) ほうれん草のおかか和え オニオンスープ みかん		昼食	軟飯 筑前煮 納豆のチーズ和え みかん		昼食	軟飯 キッズビビンバ さつまいもの甘煮 みそ汁(豆腐) 柿		昼食	軟飯 魚の黄金煮 チキンとキャベツの煮物 みそ汁(豆腐) りんご
	午後おやつ	みそマドレーヌ 麦茶		午後おやつ	梅ヶ枝風お焼き 麦茶		午後おやつ	ツナマヨパン スキムミルク		午後おやつ	きなこ蒸しパン・麦茶
05(土)	午前おやつ	みかん	11(金)	午前おやつ	りんご	18(金)	午前おやつ	りんご	25(金)	午前おやつ	りんご
	昼食	軟飯 豆乳クリーム煮 バナナ		昼食	軟飯 魚のみぞれ煮 きゅうりとささみの和え物 みそ汁(白菜) りんご		昼食	軟飯 魚の味噌煮 大根のそぼろ煮 サムゲタン風スープ みかん		昼食	軟飯 ささみのチーズ蒸し 野菜サラダ すまし汁・みかん
	午後おやつ	ヨーグルト・お菓子 麦茶		午後おやつ	お好み焼き風 麦茶		午後おやつ	きな粉団子・スキムミルク		午後おやつ	いちごサンドイッチ・麦茶
05(土)	午前おやつ	みかん	12(土)	第68回発表会 		19(土)	午前おやつ	りんご	26(土)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 オムレツもどき 切干大根煮 野菜スープ りんご					昼食	軟飯 魚の味噌煮 大根のそぼろ煮 サムゲタン風スープ みかん		昼食	軟飯 オムレツもどき 切干大根煮 野菜スープ りんご
	午後おやつ	麦茶					午後おやつ	お好み焼き風 麦茶		午後おやつ	きな粉団子・スキムミルク
05(土)	午前おやつ	みかん	12(土)	第68回発表会 		19(土)	午前おやつ	みかん	28(月)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 豆乳クリーム煮 バナナ					昼食	軟飯 魚のみぞれ煮 きゅうりとささみの和え物 みそ汁(白菜) りんご		昼食	軟飯 オムレツもどき 切干大根煮 野菜スープ りんご
	午後おやつ	ヨーグルト・お菓子 麦茶					午後おやつ	お好み焼き風 麦茶		午後おやつ	きな粉団子・スキムミルク