



# 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 日  |   |                              |                                      |  |   |                   |
| 2 月  | ハヤシライス<br>はんぺんサラダ<br>キウイフルーツ                        | 鮎の黒糖ラスク<br>スキムミルク            | 半つき米、焼ふ、マヨネーズ、黒砂糖、砂糖、油               | 牛肉(肩)、脱脂粉乳、はんぺん、バター、すりごま                           | キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、エリンギ、ブロッコリー     | スキムミルク<br>バナナ     |
| 3 火  | 五分米<br>チキン南蛮<br>キャベツとほうれんそうの磯和え<br>みそ汁(豆腐)          | パイナップル<br>キャロットゼリー<br>スキムミルク | 半つき米、砂糖、油、小麦粉                        | 鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、油揚げ、いわし(煮干) | みかん天然果汁、にんじん、パイナップル、キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、葉ねぎ、しょうが、焼きのり | スキムミルク<br>キウイフルーツ |
| 4 水  | お弁当の日   | フルーツ白玉<br>麦茶                 | 白玉粉、団子粉、砂糖                           | 木綿豆腐   | もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、すいか、レモン果汁                               | スキムミルク<br>パイナップル  |
| 5 木  | 五分米<br>松風焼き<br>ほうれん草のオスターマヨサラダ<br>鮎とえのきの澄まし汁        | スイカ<br>もちもちチーズ<br>スキムミルク     | 半つき米、白玉粉、団子粉、片栗粉、焼ふ、マヨネーズ、油、砂糖       | 鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、粉チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、いわし(煮干)      | スイカ、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり         | スキムミルク<br>バナナ     |
| 6 金  | 麦ごはん<br>鮎の塩焼き<br>ひじきの炒り煮<br>夏の豚汁                    | オレンジ<br>うどんかりんどう<br>スキムミルク   | 半つき米、油、干しうどん、きんぴらこんにやく、小麦粉、砂糖、黒砂糖、押麦 | さけ、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干)          | オレンジ、オクラ、トマト、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、ひじき、えだまめ(冷凍)、万能ねぎ                | スキムミルク<br>メロン     |
| 7 土  | 冷し中華<br>バナナ   | プチクリームパン<br>麦茶               | 干し中華めん、ごま油                           | 卵、ハム、すりごま  | バナナ、きゅうり、ミニトマト  | 牛乳<br>オレンジ        |
| 8 日  | 山の日   |                              |                                      |  |   |                   |
| 9 月  | 振替休日  |                              |                                      |  |   |                   |
| 10 火 | 五分米<br>鶏肉のソテーマトソース<br>じゃがいもとブロッコリーの塩昆布和え<br>オニオンスープ | パイナップル<br>ココア水ようかん<br>スキムミルク | 半つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、オリブ油               | 鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、脱脂粉乳、ベーコン、生クリーム、バター              | たまねぎ、パイナップル、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、塩こんぶ、かんてん(粉)、パセリ、にんにく           | スキムミルク<br>キウイフルーツ |
| 11 水 | 五分米<br>魚の竜田揚げ<br>ささみとオクラの和え物<br>かき玉汁                | メロン<br>白玉コナツツミルク<br>麦茶       | 半つき米、白玉粉、油、砂糖、片栗粉                    | さば、牛乳、鶏ささみ、卵、すりごま、ごま                               | メロン、コナツツミルク、キャベツ、えのきたけ、オクラ、かぼちゃ、葉ねぎ、にんにく、しょうが               | スキムミルク<br>パイナップル  |
| 12 木 | ゆかり餅<br>スペイン風オムレツ<br>そうめん瓜の酢の物<br>みそ汁(じめじ)          | スイカ<br>豆腐入りドーナツ<br>スキムミルク    | 半つき米、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、粉糖、ごま油          | 卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、いわし(煮干)、無塩バター   | スイカ、たまねぎ、トマト、そうめん瓜(そうめん南瓜)、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、ピーマン、カットわかめ     | スキムミルク<br>バナナ     |
| 13 金 | 五分米<br>チキンカレー<br>マカロニサラダ<br>福神漬                     | オレンジ<br>ヨーグルト・お菓子<br>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)、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム                           | オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、福神漬、りんご、バナナ                             | スキムミルク<br>メロン     |
| 14 土 | ミートソーススパゲティ<br>バナナ                                  | ゼリー・お菓子<br>麦茶                | スパゲティ、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<br>オレンジ        |
| 15 日 |   |                              |                                      |  |   |                   |
| 16 月 | 五分米<br>クリームシチュー<br>キャベツとツナのサラダ<br>キウイフルーツ           | きなこラスク<br>スキムミルク             | 半つき米、じゃがいも、フランスパン、砂糖、油               | 鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、バター、きな粉                         | キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)                | スキムミルク<br>バナナ     |

  

| 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 火 | 五分米<br>ささ身のレモン煮<br>ゴーヤチャンプル<br>みそ汁(かぼちゃ)                   | パイナップル<br>まるごとみつ豆<br>スキムミルク            | 半つき米、油、砂糖、片栗粉、ごま油                           | 鶏ささ身、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干)   | パイナップル、かぼちゃ、もも缶(液汁)、もやし、みかん缶、もも缶(黄桃)、もも缶(白桃)、パイナップル天然果汁、にんじん | スキムミルク<br>キウイフルーツ |
| 18 水 | カレーピラフ<br>ハンバーグ(ジャポネソース)<br>スパゲティ・サラダ<br>ミネストローネスープ<br>メロン | アイス<br>麦茶                              | 米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖                | アイスクリーム、合ひき肉、カルピス、卵、ハム、ウインナー                      | メロン、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、にんじん、キャベツ               | スキムミルク<br>パイナップル  |
| 19 木 | 五分米<br>肉じゃが<br>梅おクラ納豆<br>みそ汁(なす)                           | スイカ<br>二色サンドイッチ(いちご・ジャム・チョコ)<br>スキムミルク | 半つき米、さといも、米、きんぴらこんにやく、サンドイッチパン、油、砂糖         | 納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ  | たまねぎ、スイカ、にんじん、なす、オクラ、いちごジャム、いんげん、梅干し、万能ねぎ、カットわかめ             | スキムミルク<br>バナナ     |
| 20 金 | 五分米<br>さつま揚げ<br>もやしとニラのごまダレ<br>のっぺい汁                       | オレンジ<br>お好み焼き<br>スキムミルク                | 半つき米、さといも、お好み焼き粉、油、板こんにやく、砂糖、ねりごま、片栗粉、マヨネーズ | 白身魚すり身、脱脂粉乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、かつお | オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、ごぼう、ねぎ、あおのり、干しいたけ、しょうが            | スキムミルク<br>メロン     |
| 21 土 | かわらそば風<br>バナナ  | チーズ蒸しケーキ<br>麦茶                         | 干し中華めん、チーズ蒸しケーキ、砂糖                          | 卵、牛肉(肩)   | バナナ、たまねぎ、万能ねぎ、焼きのり   | 牛乳<br>オレンジ        |
| 22 日 |  |  |   |   |  |                   |
| 23 月 | 五分米<br>ポークビーンズ<br>キャベツとしらすの沢庵和え<br>中華スープ(卵)                | キウイフルーツ<br>ココナッツサブレ<br>スキムミルク          | 半つき米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油                         | 豚肉、だいず(ゆで)、脱脂粉乳、卵、無塩バター、アーモンド(乾)、しらす干し、コナツツパウ     | キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にら、だいこん(たくあん)、にんにく      | スキムミルク<br>バナナ     |
| 24 火 | 五分米<br>鶏のから揚げ<br>きゅうりの酢の物(みかん)<br>みそ汁(しめじ)                 | パイナップル<br>黒糖わらび餅<br>スキムミルク             | 半つき米、油、わらび餅粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、小麦粉、黒砂糖            | 鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干)             | パイナップル、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんにく、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ              | スキムミルク<br>キウイフルーツ |
| 25 水 | 五分米<br>白身魚の梅マヨネーズ焼き<br>豚しゃぶサラダ<br>すまし汁(豆腐)                 | メロン<br>枝豆とじゃこおにぎり<br>麦茶                | 半つき米、米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま油                     | たい、木綿豆腐、豚肉(もも)、しらす干し                              | メロン、トマト、レタス、きゅうり、黄ピーマン、にんじん、えだまめ、こまつな、えのきたけ、梅干し、ねぎ           | スキムミルク<br>パイナップル  |
| 26 木 | 親子丼<br>南瓜の天ぷら<br>みそ汁(キャベツ)<br>スイカ                          | レモンマドレーヌ<br>スキムミルク                     | 半つき米、天ぷら粉、砂糖、油、小麦粉                          | 卵、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、アーモンド(乾)、いわし(煮干)  | スイカ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、レモン、干しいたけ、焼きのり             | スキムミルク<br>バナナ     |
| 27 金 | 五分米<br>豚肉の味噌漬焼き<br>野菜のなめたけ和え<br>冬瓜ととろろ昆布汁                  | オレンジ<br>野菜クラッカー<br>スキムミルク              | 半つき米、小麦粉、オリブ油、砂糖、ごま油                        | 豚肉(ロース)、脱脂粉乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、いわし(煮干)            | オレンジ、とうがん、こまつな、もやし、にんじん、葉ねぎ、たまねぎ、なめたけ、ほうれんそう、とろろこんぶ          | スキムミルク<br>メロン     |
| 28 土 | 冷しうどん(ツナ・オクラ)<br>バナナ                                       | カステラ<br>麦茶                             | 干しうどん、カステラ                                  | ツナ油漬缶、ハム  | バナナ、オクラ、だいこん、なめたけ、焼きのり                                       | 牛乳<br>オレンジ        |
| 29 日 |  |  |   |   |  |                   |
| 30 月 | 麦ご飯<br>茄子とトマトのキーマカレー<br>マセドアンサラダ<br>福神漬                    | キウイフルーツ<br>牛乳寒天<br>麦茶                  | 半つき米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、押麦                      | 牛乳、合ひき肉、卵、ハム                                      | キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、にんじん、みかん缶、きゅうり、福神漬、なす、粉かんでん、りんご、バナナ         | スキムミルク<br>バナナ     |
| 31 火 | 五分米<br>タンダーリーチキン<br>ブロッコリーのソテー<br>オニオンスープ                  | パイナップル<br>バナナケーキ<br>スキムミルク             | 半つき米、砂糖                                     | 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、無塩バター、ベーコン、卵、しらす干し、バター        | パイナップル、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、バナナ、パセリ、にんにく、しょうが        | スキムミルク<br>キウイフルーツ |

  

|                         |       |          |       |        |
|-------------------------|-------|----------|-------|--------|
| 1か月の平均栄養量<br>(幼児・おやつ含む) | エネルギー | 503 kcal | 鉄     | 2.2 mg |
|                         | たんぱく質 | 19.4 g   | カルシウム | 176 mg |
|                         | 脂質    | 16.5 g   | ビタミンC | 31 mg  |
|                         | 塩分    | 1.9 g    | 食物繊維  | 4.9 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

2021年  8 月 離 乳 食 献 立 表 

引津保育園・御床とことこ保育園

| 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   |
|-------|-------|--|-------|-------|--|-------|-------|---|-------|-------|--|
| 02(月) | 午前おやつ | バナナ  | 11(水) | 午前おやつ | オレンジ   | 18(水) | 午前おやつ | オレンジ  | 25(水) | 午前おやつ | オレンジ   |
|       | 昼食    | 軟飯<br>ささみと野菜の煮物<br>野菜サラダ<br>りんご                      |       | 昼食    | 軟飯<br>魚の煮つけ<br>ささみとオクラの和え物<br>すまし汁<br>メロン    |       | 昼食    | 軟飯<br>ハンバーグ(ジャポネソース)<br>スパゲティーサラダ <br>コンソメスープ<br>メロン |       | 昼食    | 軟飯<br>白身魚の煮つけ<br>野菜サラダ<br>すまし汁(豆腐)<br>メロン        |
|       | 午後おやつ | 麩の豆乳粥  |       | 午後おやつ | ココナッツ豆乳バナナ<br>麦茶                             |       | 午後おやつ | フルーツゼリー<br>麦茶   |       | 午後おやつ | じゃこ粥<br>麦茶                                       |
| 03(火) | 午前おやつ | りんご  | 12(木) | 午前おやつ | バナナ  | 19(木) | 午前おやつ | バナナ   | 26(木) | 午前おやつ | バナナ  |
|       | 昼食    | 軟飯<br>鶏の治部煮<br>キャベツとほうれんそうの和え物<br>みそ汁(豆腐)<br>オレンジ    |       | 昼食    | 軟飯<br>スペイン風オムレもどき<br>そうめん瓜の和え物<br>みそ汁<br>スイカ |       | 昼食    | 軟飯<br>鶏じゃが<br>オクラ納豆<br>みそ汁(なす)<br>スイカ   |       | 昼食    | 軟飯<br>鶏と野菜の煮物<br>南瓜の煮物<br>みそ汁(きゃべつ)<br>スイカ       |
|       | 午後おやつ | キャロットゼリー   |       | 午後おやつ | 豆腐パンケーキ<br>麦茶                                |       | 午後おやつ | 豆乳パン粥<br>麦茶   |       | 午後おやつ | きなこパンケーキ<br>麦茶                                   |
| 04(水) | 午前おやつ | オレンジ   | 13(金) | 午前おやつ | メロン  | 20(金) | 午前おやつ | メロン   | 27(金) | 午前おやつ | メロン  |
|       | 昼食    | 軟飯・魚と野菜の柔らか煮<br>胡瓜とじゃこの和え物<br>野菜スープ・バナナ              |       | 昼食    | 軟飯<br>鶏じゃが<br>マカロニと胡瓜の和え物<br>オレンジ            |       | 昼食    | 軟飯<br>すり身団子<br>野菜のおかか和え<br>のっぺい汁<br>オレンジ  |       | 昼食    | 軟飯<br>魚の味噌漬け焼き<br>野菜の和え物<br>冬瓜ととろろ昆布汁<br>オレンジ    |
|       | 午後おやつ | フルーツポンチ・麦茶   |       | 午後おやつ | ヨーグルト<br>麦茶                                  |       | 午後おやつ | お好み焼き風<br>麦茶  |       | 午後おやつ | 野菜蒸しパン<br>麦茶                                     |
| 05(木) | 午前おやつ | バナナ  | 14(土) | 午前おやつ | オレンジ   | 21(土) | 午前おやつ | オレンジ  | 28(土) | 午前おやつ | オレンジ   |
|       | 昼食    | 軟飯<br>松風焼き(卵なし)<br>野菜の和え物<br>麩の澄まし汁<br>スイカ           |       | 昼食    | ミートソーススパゲティ<br>バナナ                           |       | 昼食    | ささみうどん<br>バナナ   |       | 昼食    | 冷しうどん(ツナ・オクラ)<br>バナナ                             |
|       | 午後おやつ | チーズ蒸しパン<br>麦茶  |       | 午後おやつ | 乳児用おやつ<br>麦茶                                 |       | 午後おやつ | 乳児用おやつ<br>麦茶  |       | 午後おやつ | 乳児用おやつ<br>麦茶                                     |
| 06(金) | 午前おやつ | メロン  | 16(月) | 午前おやつ | バナナ  | 23(月) | 午前おやつ | バナナ   | 30(月) | 午前おやつ | バナナ  |
|       | 昼食    | 軟飯<br>鮭の塩焼き<br>ひじきの炒り煮<br>夏の豚汁<br>オレンジ               |       | 昼食    | 軟飯<br>豆乳クリームシチュー<br>きゃべつとツナのサラダ<br>りんご       |       | 昼食    | 軟飯<br>チキンビーンズ<br>キャベツとしらすの和え物<br>すまし汁<br>りんご  |       | 昼食    | 軟飯<br>麻婆茄子<br>コロコロサラダ<br>りんご                     |
|       | 午後おやつ | うどんきな粉<br>麦茶   |       | 午後おやつ | きなこパン粥<br>麦茶                                 |       | 午後おやつ | ソフトクッキー・麦茶  |       | 午後おやつ | 豆乳寒天・麦茶  |
| 07(土) | 午前おやつ | オレンジ   | 17(火) | 午前おやつ | りんご  | 24(火) | 午前おやつ | りんご   | 31(火) | 午前おやつ | りんご  |
|       | 昼食    | 冷やしうどん<br>バナナ  |       | 昼食    | 軟飯<br>ささ身の旨煮<br>豆腐チャンプル<br>みそ汁(かぼちゃ)<br>オレンジ |       | 昼食    | 軟飯<br>鶏と野菜の煮物<br>きゅうりの和え物<br>みそ汁<br>オレンジ  |       | 昼食    | 軟飯<br>タンドリーチキン風<br>ブロッコリーのソテー<br>オニオンスープ<br>オレンジ |
|       | 午後おやつ | 乳児用おやつ<br>麦茶   |       | 午後おやつ | 豆乳プリン<br>麦茶                                  |       | 午後おやつ | きなこプリン<br>麦茶  |       | 午後おやつ | バナナ蒸しパン<br>麦茶                                    |
| 10(火) | 午前おやつ | りんご  |       |       |  |       |       |   |       |       |  |
|       | 昼食    | 軟飯<br>鶏肉のトマト煮<br>じゃがいもとブロッコリーの和え物<br>オニオンスープ<br>オレンジ |       |       |  |       |       |   |       |       |  |
|       | 午後おやつ | 水ようかん・麦茶   |       |       |  |       |       |   |       |       |  |

★今月は離乳食初期・中期のお子さんがいらっしやらないので、初期中期の献立を割愛させていただきます。