



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
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	冬野菜のキーマカレー(麦ご飯) ポテトサラダ 福神漬 みかん	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦、油、砂糖、ごま油	合ひき肉、卵、ハム、米みそ、すりごま	みかん、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、トマト、はくさい、だいこん、福神漬、りんご、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット
2	土	きのこベーコンのクリームスパゲティ バナナ	クラッカー 麦茶	スパゲティ	牛乳、生クリーム、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、しめじ、えのきたけ	牛乳 干し芋
3	日	文化の日					
4	月	振替休日					
5	火	五分米 クリームシチュー 洋風きんぴらごぼう 柿	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、しらす干し、ベーコン	かき、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、あおのり	麦茶 ヨーグルト
6	水	五分米 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(だいこん)	バナナ 麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、砂糖、黒砂糖、油	豚肉、脱脂粉乳、米みそ、バター、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、しょうが、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
7	木	いなり寿司 えびフライ マカロニサラダ すまし汁(そうめん)	元気ヨーグルト オレンジジュース 麦茶	アイス	半つき米、マカロニ、油、パン粉、砂糖、干しそうめん、マヨネーズ、小麦粉	えび、卵、油揚げ、ハム オレンジ濃縮果汁、きゅうり、にんじん、えだまめ(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	スキムミルク 小さな牛乳パン
8	金	五分米 マーボー豆腐 もやしとささみの中華風和え物 はるさめスープ	みかん 牛乳もち 麦茶	半つき米、片栗粉、砂糖、はるさめ、黒砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、きな粉、米みそ、鶏ささみ、ごま	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、にら、チンゲンサイ、えのきたけ、黒きくらげ	スキムミルク いりこ ビスケット
9	土	肉うどん バナナ	カットロール 麦茶	干しうどん、砂糖	牛肉、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 干し芋
10	日						
11	月	五分米 肉じゃが 納豆和え すまし汁(麩・えのき)	りんご いりこ オレンジ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、油、焼ふ、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、えのきたけ、ほうれんそう、いんげん、葉ねぎ、うめ干し、カットわかめ	スキムミルク ウエハース
12	火	親子丼ぶり だいこんと昆布の酢の物 みそ汁(さつまいも) 柿	二色サンドイッチ (ツナ・卵) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	卵、鶏もも肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	かき、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ、刻みこんぶ、焼きのり	麦茶 ヨーグルト
13	水	五分米 魚の竜田揚げ ピーマンの梅肉和え のっぺい汁(鶏肉)	バナナ 野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、油、片栗粉、ピーマン、オリーブ油、さといも、砂糖	さば、脱脂粉乳、鶏もも肉、ハム、ごま、油揚げ	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、葉ねぎ、にんにく、しょうが、うめ干し	スキムミルク いりこ ビスケット
14	木	五分米 青椒肉絲 もち米シウマイ 中華スープ	梨 フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、もち米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉、牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、おから	梨、もやし、バナナ、みかん缶、パイナップル、白桃缶、人参、玉ねぎ、りんご、ピーマン、黄桃缶、菊(ゆで)、パプリカ(赤・黄)、干し椎茸、ねぎ、粉寒天、生姜、レモン果汁	スキムミルク 小さな牛乳パン
15	金	わかめ御飯 シーチキンオムレツ ひじきの炒り煮 みそ汁(豆腐)	みかん 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、きんぴらこんにやく、砂糖、油、ごま油	卵、木綿豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、天ぷら、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ひじき、えだまめ(冷凍)、干ししいたけ、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
16	土	ちゃんぽん バナナ	プチクリームパン 麦茶	干し中華めん、油	豚肉、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 干し芋

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
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	五分米 ビーフシチュー チキンとキャベツのガーリック炒め りんご	パワフル大豆 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、油、片栗粉、砂糖	だいたい水煮缶詰、鶏もも肉、牛肉(ばら)、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ごま	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	スキムミルク ウエハース
19	火	ゆかり御飯 おでん きゅうりとカニカマの酢の物 柿	マーブル蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、板こんにやく、砂糖	鶏もも肉、卵、牛乳、ウインナー、脱脂粉乳、ちくわ、かにかまぼこ、しらす干し	だいこん、かき、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ブルーベリージャム、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト
20	水	麦飯 鮭の塩焼き 卵の花 五目みそ汁	バナナ りんごの シュガーパイ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、押麦、油	さけ、脱脂粉乳、おかか、米みそ、油揚げ、ちくわ、いわし(煮干し)	バナナ、りんご、にんじん、キャベツ、だいこん、万能ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
21	木	五分米 八宝菜 さつま芋の天ぷら わかめスープ	梨 キャラットゼリー スキムミルク	さつまいも、半つき米、砂糖、天ぷら粉、油、片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、うすら卵水煮缶、いか、生クリーム	なし、にんじん、みかん天然果汁、たまねぎ、はくさい、みかん缶、しめじ、ねぎ、コーン缶、しいたけ、カットわかめ	スキムミルク 小さな牛乳パン
22	金	五分米 ミートローフ ほうれん草のなめ茸和え みそ汁(白菜)	みかん うどんかりんどう スキムミルク	半つき米、干しうどん、油、ながいも、小麦粉、パン粉、砂糖、黒砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ、きな粉、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、はくさい、なめたけ、ねぎ、わかめ(乾)	スキムミルク いりこ ビスケット
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	五分米 すき焼き風煮 三色なます すまし汁(小松菜)	りんご いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、きんぴらこんにやく、砂糖、油	揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、油揚げ	オレンジ、りんご、たまねぎ、だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな、わかめ(乾)	スキムミルク ウエハース
26	火	五分米 鶏肉のマーナレード焼き 野菜炒め みそ汁(かぼちゃ)	柿 バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、油	鶏もも肉、脱脂粉乳、無塩バター、ウインナー、卵、油揚げ、いわし(煮干し)	かき、かぼちゃ、もやし、キャベツ、マーナレード、にんじん、ねぎ、バナナ、ピーマン	麦茶 ヨーグルト
27	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ チャブチュ 野菜スープ	バナナ 肉まん風蒸しパン スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	ちくわ、牛乳、脱脂粉乳、豚ひき肉、牛肉、切れてるチーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、干ししいたけ、あおのり、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット
28	木	五分米 ポークチャップ ジャーマンポテト すまし汁(豆腐)	梨 まるごとみつ豆 麦茶	じゃがいも、半つき米、砂糖、油	豚肉(肩)、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、いわし(煮干し)、バター	なし、たまねぎ、エリンギ、パイナップル天然果汁、もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、もも缶(液汁)、みかん缶、みかん缶(液汁)、パイナップル、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク 小さな牛乳パン
29	金	五分米 キッズビビンバ イカときゅうりの酢味噌和え かき玉汁 みかん	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、いか、ベーコン、米みそ、さくらえび、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、葉ねぎ、あおのり、干ししいたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット
30	土	五分米 ロールパン マカロニグラタン バナナ	ゼリー・お菓子 麦茶	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、ウインナー、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 干し芋

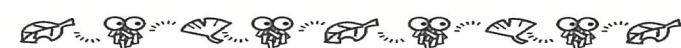
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	516 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	187 mg
	脂質	17.0 g	ビタミンC	34 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5.4 g

★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。





11月離乳食献立表



2024年

引津保育園・御床とことこ保育園

日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	離乳食 完了期		
01(金)	午前おやつ			麦茶 乳児用ビスケット	スキムミルク 乳児用ビスケット	12(火)	午前おやつ			麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト	22(金)	午前おやつ			麦茶 乳児用ビスケット	スキムミルク 乳児用ビスケット		
	昼食	十倍粥 トマト きゅうり	おかゆ 野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ	軟飯 野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ	五分米 冬野菜のキーマカレー (麦ご飯) ポテトサラダ		昼食	十倍粥 きゅうり さつまいも	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 だいこんの和え物 みそ汁(さつまいも)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 だいこんの和え物 みそ汁(さつまいも)	五分米 親子丼ぶり だいこんと昆布の酢の物 みそ汁(さつまいも)		昼食	十倍粥 豆腐 ほうれん草	おかゆ ミートローフ ほうれん草和え みそ汁(白菜)	軟飯 ミートローフ ほうれん草和え みそ汁(白菜)	五分米 ミートローフ ほうれん草のなめ草和え みそ汁(白菜)		
	午後おやつ		和風粥 麦茶	和風粥 麦茶	焼きおにぎり 麦茶 牛乳		午後おやつ			パン粥(ツナ) 麦茶	サンドイッチ(ツナ) 麦茶		二色サンドイッチ(ツナ・卵) スキムミルク	午後おやつ			うどんきなこ 麦茶	うどんかりんとう スキムミルク	
02(土)	午前おやつ			麦茶 干し芋	麦茶 干し芋	13(水)	午前おやつ			麦茶 乳児用ビスケット	麦茶 スキムミルク	23(土)	勤労感謝の日						
	昼食	十倍粥 キャベツ じゃが芋	ささみと野菜の 豆乳スパゲティ	ささみと野菜の 豆乳スパゲティ	きのこベーコンの クリームスパゲティ		昼食	十倍粥 人参 大根	おかゆ 魚の煮付け ピーマン和え のっぺい汁(鶏肉)	軟飯 魚の煮付け ピーマン和え のっぺい汁(鶏肉)	五分米 魚の竜田揚げ ピーマンの梅肉和え のっぺい汁(鶏肉)		24(日)						
03(日)	文化の日																		
4(日)	振替休日																		
05(火)	午前おやつ			麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト	14(木)	午前おやつ			麦茶 米せんべい	スキムミルク 小さな牛乳パン	25(月)	午前おやつ			麦茶 乳児用ビスケット	スキムミルク ウエハース		
	昼食	十倍粥 ブロッコリー 大根	おかゆ 豆乳クリーム煮 きんぴら大根煮	軟飯 豆乳クリーム煮 きんぴら大根煮	五分米 クリームシチュー 洋風きんぴらごぼう		昼食	十倍粥 じゃが芋 豆腐	おかゆ 青椒肉絲風 シュウマイ 豆腐スープ	軟飯 青椒肉絲風 シュウマイ 豆腐スープ	五分米 もち米シュウマイ 中華スープ		昼食	十倍粥 白菜 大根	おかゆ すき焼き風煮 三色和え すまし汁(小松菜)	軟飯 すき焼き風煮 三色和え すまし汁(小松菜)	五分米 すき焼き風煮 三色なます すまし汁(小松菜)		
	午後おやつ		じゃこ入りチーズ 蒸しパン 麦茶	じゃこ入りチーズ 蒸しパン 麦茶	スキムミルク スチームパン		午後おやつ			フルーツポンチ 麦茶	フルーツポンチ 麦茶		フルーツポンチ スキムミルク	午後おやつ			ゼリー 麦茶	ゼリー 麦茶	スキムミルク スチームパン
06(火)	午前おやつ			麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト	15(金)	午前おやつ			麦茶 干し芋	スキムミルク 小さな牛乳パン	26(火)	午前おやつ			麦茶 ヨーグルト	スキムミルク ウエハース		
	昼食	十倍粥 人参 南瓜	おかゆ 蒸し鶏の野菜あん かぼちゃの甘煮 みそ汁(大根)	軟飯 蒸し鶏の野菜あん かぼちゃの甘煮 みそ汁(大根)	五分米 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(大根)		昼食	十倍粥 人参 さつまいも	おかゆ シーチキンオムレツもどき ひじきの炒り煮 みそ汁(豆腐)	軟飯 シーチキンオムレツもどき ひじきの炒り煮 みそ汁(豆腐)	五分米 シーチキンオムレツ わかめ御飯		午後おやつ			ゼリー 麦茶	ゼリー 麦茶	スキムミルク スチームパン	
	午後おやつ		麩の豆乳粥 麦茶	麩の豆乳粥 麦茶	スキムミルク スチームパン		午後おやつ			人参粥 麦茶	人参粥(軟飯) 麦茶		中華おこわ 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	バナナケーキ スキムミルク
07(木)	午前おやつ			麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト	16(土)	午前おやつ			麦茶 干し芋	スキムミルク 小さな牛乳パン	27(水)	午前おやつ			麦茶 乳児用ビスケット	スキムミルク ウエハース		
	昼食	十倍粥 人参 南瓜	おかゆ 蒸し鶏の野菜あん かぼちゃの甘煮 みそ汁(大根)	軟飯 蒸し鶏の野菜あん かぼちゃの甘煮 みそ汁(大根)	五分米 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(大根)		昼食	十倍粥 キャベツ さつまいも	野菜うどん	野菜うどん	ちゃんぽん		午後おやつ			肉まん風蒸しパン 麦茶	肉まん風蒸しパン 麦茶	肉まん風蒸しパン スキムミルク	
	午後おやつ		麩の豆乳粥 麦茶	麩の豆乳粥 麦茶	スキムミルク スチームパン		午後おやつ			乳児用おやつ 麦茶	乳児用おやつ 麦茶		プチクリームパン 麦茶	午後おやつ			肉まん風蒸しパン 麦茶	肉まん風蒸しパン 麦茶	肉まん風蒸しパン スキムミルク
08(金)	午前おやつ			麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト	17(日)	午前おやつ			麦茶 干し芋	スキムミルク 小さな牛乳パン	28(木)	午前おやつ			麦茶 米せんべい	スキムミルク 小さな牛乳パン		
	昼食	十倍粥 きゅうり さつまいも	おかゆ マカロニサラダ すまし汁(そうめん)	軟飯 マカロニサラダ すまし汁(そうめん)	五分米 マカロニサラダ すまし汁(そうめん)		午後おやつ			鶏肉と野菜の煮物 チキンとキャベツ炒め煮	鶏肉と野菜の煮物 チキンとキャベツ炒め煮		ビーフシチュー チキンとキャベツのガーリック炒め	午後おやつ			マッシュポテト すまし汁(豆腐)	マッシュポテト すまし汁(豆腐)	ポークチャップ ジャーマンポテト すまし汁(豆腐)
	午後おやつ		元気ヨーグルト 麦茶	元気ヨーグルト 麦茶	スキムミルク スチームパン		午後おやつ			大豆入り蒸しパン 麦茶	大豆入り蒸しパン 麦茶		大豆入り蒸しパン スキムミルク	午後おやつ			まるごとみつ豆 麦茶	まるごとみつ豆 麦茶	まるごとみつ豆 麦茶
09(土)	午前おやつ			麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト	18(月)	午前おやつ			麦茶 干し芋	スキムミルク 小さな牛乳パン	29(金)	午前おやつ			麦茶 乳児用ビスケット	スキムミルク ウエハース		
	昼食	十倍粥 豆腐 小松菜	おかゆ マーボー豆腐風 もやしとささみの 和え物 はるさめスープ	軟飯 マーボー豆腐風 もやしとささみの 和え物 はるさめスープ	五分米 マーボー豆腐 もやしとささみの 中華風和え物 はるさめスープ		午後おやつ			鶏肉と野菜の煮物 チキンとキャベツ炒め煮	鶏肉と野菜の煮物 チキンとキャベツ炒め煮		ビーフシチュー チキンとキャベツのガーリック炒め	午後おやつ			まるごとみつ豆 麦茶	まるごとみつ豆 麦茶	まるごとみつ豆 麦茶
	午後おやつ		豆乳もち 麦茶	豆乳もち 麦茶	牛乳もち 麦茶		午後おやつ			おでん風 きゅうりの和え物 マーブル蒸しパン 麦茶	おでん風 きゅうりの和え物 マーブル蒸しパン 麦茶		きゅうりとカニカマの酢の物 おでん	午後おやつ			お焼き 麦茶	お焼き 麦茶	お好み焼き 麦茶
10(日)	午前おやつ			麦茶 干し芋	麦茶 干し芋	19(火)	午前おやつ			麦茶 干し芋	スキムミルク 小さな牛乳パン	30(土)	午前おやつ			麦茶 干し芋	スキムミルク 小さな牛乳パン		
	昼食	十倍粥 人参 大根	肉うどん(ささみ)	肉うどん(ささみ)	肉うどん		午後おやつ			おかゆ おでん風 きゅうりの和え物 マーブル蒸しパン 麦茶	おかゆ おでん風 きゅうりの和え物 マーブル蒸しパン 麦茶		きゅうりとカニカマの酢の物 おでん	午後おやつ			お焼き 麦茶	お焼き 麦茶	お好み焼き 麦茶
	午後おやつ		乳児用おやつ 麦茶	乳児用おやつ 麦茶	カットロール 麦茶		午後おやつ			人参粥 キャベツ 人参	人参粥 キャベツ 人参		鮭の塩焼き 卵の花 五目みそ汁	午後おやつ			ゼリー・乳児用お菓子 麦茶	ゼリー・乳児用お菓子 麦茶	ゼリー・お菓子 麦茶
11(月)	午前おやつ			麦茶 ウエハース	スキムミルク ウエハース	20(水)	午前おやつ			麦茶 干し芋	スキムミルク 小さな牛乳パン	21(木)	午前おやつ			麦茶 米せんべい	スキムミルク 小さな牛乳パン		
	昼食	十倍粥 じゃが芋 ほうれん草	おかゆ 肉じゃが風 納豆和え すまし汁(麩)	軟飯 肉じゃが風 納豆和え すまし汁(麩)	五分米 肉じゃが 納豆和え すまし汁(麩・えのき)		午後おやつ			鶏肉と野菜の煮物 チキンとキャベツ炒め煮	鶏肉と野菜の煮物 チキンとキャベツ炒め煮		ビーフシチュー チキンとキャベツのガーリック炒め	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	キャロットゼリー スキムミルク
	午後おやつ		ゼリー 麦茶	ゼリー 麦茶	スキムミルク		午後おやつ			人参粥 白菜 さつまいも	人参粥 白菜 さつまいも		八宝菜風 さつまいも煮 野菜スープ	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	キャロットゼリー スキムミルク

★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。

食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が自覚する時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。

