

献 立 表

2017年12月

筑後二川保育園(一般)

日 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
01 金 曜	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) ローストチキン・カレー風味 ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー)	牛乳100 鉄ウエハース 飲むヨーグルト ツナサンド	牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、米みそ、油揚げ	食パン、マヨネーズ、三 温糖、油、米	だいこん、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、きゆ うり、たまねぎ、しょうが、 にんにく、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒 、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	338 kcal 19 g 15.6 g 178 mg
02 土 曜	御飯 ハヤシライス・牛肉 いちごヨーグルト	牛乳100 オレンジ 牛乳130 バウムクーヘン	牛乳、牛肉(もも)、バター	じゃがいも、三温糖、油、 米	たまねぎ、マッシュルー ム、いちごジャム	ハヤシルウ、ケチャップ 、ウスターソース	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	426 kcal 15.9 g 17 g 292 mg
04 月 曜	御飯 みそ汁(白菜・えのき) 肉じゃが(ひき肉) 切干し大根のサラダ(しらす・ごま)	牛乳100 チーズ 牛乳130 ココアブレッド	牛乳、豚ひき肉、米みそ 、ごま、しらす干し	じゃがいも、しらたき、小 麦粉、マーガリン、三温 糖、油、米	みかん、はくさい、たまね ぎ、えのきたけ、きゅうり、 にんじん、グリーンピース(冷 凍)、葉ねぎ、切り干し だいこん	しょうゆ、酢、みりん、食 塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	450 kcal 14.2 g 20.1 g 254 mg
05 火 曜	御飯 麩のすまし汁(えのき) 豆腐と青菜のチャンプルー かぼちやの甘煮	牛乳100 バナナ 牛乳130 お子様スパゲティー	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、卵、ツナ油漬 缶	スパゲティー、オリーブ 油、油、焼ふ(車ふ)、三 温糖、ごま油、片栗粉、 米	かぼちや、チンゲンサイ 、たまねぎ、ホールトマト 缶詰、ピーマン、えのき たけ、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酒 、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	381 kcal 18.2 g 18.4 g 229 mg
06 水 曜	御飯 みそ汁(さつまい ろ) さんまのごま揚げ ほうれん草のおかか和え(キャベツ)	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト あんまん	牛乳、さんま、米みそ、 脱脂粉乳、かつお節、ご ま	ホットケーキ粉、さつまい ろ、三温糖、油、小麦粉 、米	ほうれん草、キャベツ、 にんじん、かぶ、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、食 塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	398 kcal 17.1 g 17 g 257 mg
07 木 曜	御飯 はるさめスープ 生揚げの中華五目煮 きゅうりの昆布あえ	牛乳100 ゼリー 牛乳130 チーズケーキ	牛乳、クリームチーズ、 三角揚げ、生クリーム、 豚肉(肩ロース)、えび(む き身)、卵	三温糖、はるさめ、小麦 粉、ごま油、片栗粉、米	グレープフルーツ、きゅう り、チンゲンサイ、たまね ぎ、たけのこ(ゆで)、に んじん、えのきたけ、塩こ んぶ、レモン果汁、干し しいたけ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ の素、オイスターソース 、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	469 kcal 18 g 29.7 g 310 mg
08 金 曜	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) メルルーサのフライ・タルタルソース スパゲティーのサラダ(ソルト)	牛乳100 鉄ウエハース 飲むヨーグルト りんご寒天	牛乳、メルルーサ、木綿 豆腐、卵、米みそ、ハム	三温糖、マヨネーズ、ス パゲティー、パン粉、油、 小麦粉、オリーブ油、米	りんご濃縮果汁、きゅうり 、キャベツ、にんじん、ね ぎ、たまねぎ、かんでん、 カットわかめ、パセリ、レ モン果汁	食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	419 kcal 20.2 g 19.4 g 205 mg

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
09 土)	御飯 (肉ラーメン ブルーベリーヨーグルト	牛乳100 オレンジ 牛乳130 おさつスナック	牛乳、豚ひき肉、米みそ	干し中華めん、三温糖、油、ごま油、片栗粉、米	ねぎ、コーン(冷凍)、ブルーベリージャム、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	392 kcal 16.1 g 13.8 g 293 mg
11 月)	御飯 みかん (みそ汁(だいこん・あげ) 三色そばろ丼(具) さつま芋のレモン煮	牛乳100 チーズ 牛乳130 おやつ焼きうどん	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、米みそ、油揚げ	さつまいも、干しうどん、三温糖、ごま油、油、米	みかん、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、レモン果汁、カットわかめ、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	418 kcal 17.7 g 15.5 g 264 mg
12 火)	御飯 バナナ (ポトフ メルルーサの香り揚げ 茹でブロッコリー	牛乳100 バナナ 牛乳130 バターラスク	牛乳、メルルーサ、鶏もも肉、ウインナー、卵、バター	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、米	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり	コンソメ、酒、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	415 kcal 21.3 g 17 g 188 mg
13 水)	御飯 (みそ汁(切干・かぼちゃ) ちくわ2色揚げ もやしと小松菜の塩ごまあえ	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト ココアクッキー	牛乳、ちくわ、卵、バター、米みそ、脱脂粉乳、油揚げ、ごま	小麦粉、三温糖、油、米	もやし、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、あおのり	食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	387 kcal 14.4 g 16.1 g 277 mg
14 木)	御飯 (あさりコーンチャウダー 畑のハンバーグ キャベツのごまあえ	牛乳100 ゼリー 牛乳130 フルーツ白玉(豆腐)	牛乳、豚ひき肉、豆乳、だいたい水煮缶詰、絹ごし豆腐、あさり、ごま	白玉粉、三温糖、片栗粉、油、米	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、もも缶、みかん缶、バナナ、パイナップル缶、にんじん、コーン(冷凍)、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酒、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	454 kcal 19 g 16.8 g 239 mg
15 金)	御飯 りんご (みそ汁(かぼちゃ) さばのおろし煮 ブロッコリーとトマトのサラダ	牛乳100 鉄ウエハース 飲むヨーグルト ピザトースト	牛乳、さば、ベーコン、とろけるチーズ、米みそ、油揚げ	食パン、三温糖、油、米	りんご、だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが	酒、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	533 kcal 24.9 g 20.1 g 251 mg
16 土)	御飯 (ミートスパゲティ オレンジヨーグルト	牛乳100 オレンジ 牛乳130 カール	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、油、三温糖、小麦粉、米	たまねぎ、みかん缶、トマトピューレ、にんじん、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	504 kcal 17.7 g 22.8 g 281 mg

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
18	御飯 みかん さつまいものスープ れんこんバーグ ポイルブロッコリー	牛乳100 チーズ 牛乳130 ショートブレッド	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	さつまいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、マヨネーズ、油、米	みかん、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、はくさい、たまねぎ、れんこん、にんじん、パセリ	コンソメ、ウスターソース、食塩、ナツメグ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	525 kcal 18.1 g 27.7 g 206 mg
19	御飯 みそ汁(かぶ・もやし) 擬製豆腐(ほうれん草) ひじきとほうれん草のお浸し	牛乳100 バナナ 牛乳130 豆乳お好み焼き	牛乳、木綿豆腐、卵、豆乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ、ごま、かつお節	小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、米	ほうれんそう、キャベツ、かぶ、にんじん、もやし、にら、かぶ・葉、ひじき、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	389 kcal 20.9 g 20 g 294 mg
20	御飯 みそ汁(だいこん) さわらの五目とろみ煮 ほうれん草の磯あえ(はくさい)	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト オレンジムースゼリー	牛乳、さわら、生クリーム、米みそ、ゼラチン	三温糖、片栗粉、油、米	オレンジ濃縮果汁、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、しょうが、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	416 kcal 17.8 g 21.3 g 199 mg
21	御飯 バナナ のっぺい汁(鶏肉) 鮭の西京焼き ハリハリなます	牛乳100 ゼリー 牛乳130 あげぼん(きな粉)	牛乳、さけ、油揚げ、鶏もも肉、米みそ、きな粉	ロールパン、さといも(冷凍)、板こんにゃく、油、三温糖、グラニュー糖、片栗粉、米	バナナ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき	酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	432 kcal 21.7 g 16.2 g 230 mg
22	御飯 ポイルブロッコリー 貝と豆のトマトスープ みかん 鶏かつ スパゲティのサラダ(マヨネーズ)	牛乳100 鉄ウエハース 飲むヨーグルト チョコチップクッキー	牛乳、鶏もも肉、卵、だいず水煮缶詰、ハム、あさり	小麦粉、三温糖、スパゲティ、マヨネーズ、マーガリン、パン粉、油、オリーブ油、米	みかん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん	コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	485 kcal 18.6 g 21.8 g 203 mg
23	天皇誕生日						エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
25	御飯 いちご 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳100 チーズ 牛乳130 ココアホットケーキ	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、ごま	ホットケーキ粉、マヨネーズ、米	ほうれんそう、いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、しょうが、ひじき	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	322 kcal 17.5 g 12.5 g 245 mg

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	スロング	パワー	ヘルシー	その他		
26	御飯 みかん みそ汁(切干し・油揚げ) 炒り豆腐(ひじき) 蒸しかぼちゃ	牛乳100 バナナ 牛乳130 ぜんざい	牛乳、木綿豆腐、ゆであずき缶、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ	もち米、砂糖、油、片栗粉、米	みかん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	566 kcal 18.5 g 11.4 g 264 mg
27	御飯 野菜のコンソメスープ 鮭のムニエル キャベツとりんごのサラダ	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト さつまいも蒸しパン	牛乳、さけ、卵、バター	さつまいも、小麦粉、三温糖、油、米	キャベツ、りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	酢、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	367 kcal 17 g 12.6 g 197 mg
28	御飯 カレーライス マカロニサラダ りんご	牛乳100 ゼリー 牛乳130 コーンフレーク	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	じゃがいも、コーンフレーク、マカロニ、マヨネーズ、油、米	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	509 kcal 14.5 g 22.7 g 180 mg
29	お休み						エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
(エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg
(エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg
(エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg

献立表

2017年12月

筑後二川保育園

日付	時間帯	離乳食12~18ヵ月	離乳食9~11ヵ月	離乳食7~8ヵ月	離乳食5~6ヶ月
01(金)	昼食	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) ローストチキン・カレー風味 ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー)	軟飯 みそ汁(大根・油揚げ) ローストチキン・カレー風味 ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー)	全粥 みそ汁(大根・油揚げ) 豆腐のケチャップあんかけ	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(ブロッコリーだいこん)
02(土)	昼食	御飯 ハヤシライス・牛肉 いちごヨーグルト	軟飯 ハヤシライス・牛肉 いちごヨーグルト	全粥 ハヤシスープ	全粥 野菜のペースト(じゃがいも玉ねぎ)
04(月)	昼食	御飯 みそ汁(白菜・えのき) 肉じゃが(ひき肉) 切干し大根のサラダ(しらす・ごま)	軟飯 みそ汁(白菜・えのき) 肉じゃが(ひき肉) 切干し大根のサラダ(しらす・ごま)	全粥 みそ汁(白菜・えのき) 肉じゃが(ひき肉)	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいもにんじん)
05(火)	昼食	御飯 麩のすまし汁(えのき) 豆腐と青菜のチャンプルー かぼちゃの甘煮	軟飯 麩のすまし汁(えのき) 豆腐と青菜のチャンプルー かぼちゃの甘煮	全粥 麩のすまし汁(えのき) 豆腐と青菜の炒め物 かぼちゃの甘煮	10倍粥 豆腐とすり流し 野菜のペースト(かぼちゃ)
06(水)	昼食	御飯 みそ汁(さつまい芋) さんまのごま揚げ ほうれん草のおかか和え(キャベツ)	軟飯 みそ汁(さつまい芋) 白身魚のごま焼き ほうれん草のおかか和え(キャベツ)	全粥 みそ汁(さつまい芋) 白身魚のごま焼き ほうれん草のおかか和え(キャベツ)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(ほうれん草にんじん)
07(木)	昼食	御飯 はるさめスープ 生揚げの中華五目煮 きゅうりの昆布あえ	軟飯 はるさめスープ 生揚げの中華五目煮 きゅうりの昆布あえ	全粥 はるさめスープ 豆腐の五目煮 きゅうりの昆布あえ	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(にんじん玉ねぎ)
08(金)	昼食	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) メルルーサのフライ・タルタルソース スパゲティのサラダ(ソルト)	軟飯 豆腐みそ汁(わかめ) メルルーサのフライ・タルタルソース スパゲティのサラダ(ソルト)	全粥 豆腐みそ汁(わかめ) 煮魚 ゆで野菜(キャベツにんじん)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(キャベツにんじん)
09(土)	昼食	御飯 肉ラーメン ブルーベリーヨーグルト	軟飯 肉うどん	全粥 あんかけうどん	10倍粥 野菜のペースト(にんじんじゃがいも)
11(月)	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 三色そぼろ丼(具) さつまい芋のレモン煮	軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) 三色そぼろ丼(具) さつまい芋のレモン煮	全粥 みそ汁(だいこん・あげ) 三色そぼろ丼(具) さつまい芋のレモン煮	10倍粥 野菜のペースト(さつまいもだいこん)
12(火)	昼食	御飯 ポトフ メルルーサの香り揚げ 茹でブロッコリー	軟飯 ポトフ メルルーサの香り揚げ 茹でブロッコリー	全粥 ポトフ 煮魚 茹でブロッコリー	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(ブロッコリーじゃがいも)
13(水)	昼食	御飯 みそ汁(切干・かぼちゃ) ちくわ2色揚げ もやしと小松菜の塩ごまあえ	軟飯 みそ汁(切干・かぼちゃ) ちくわ2色揚げ もやしと小松菜の塩ごまあえ	全粥 みそ汁(切干・かぼちゃ) 煮魚	10倍粥 野菜のペースト(かぼちゃこまつな) 白身魚のすり流し
14(木)	昼食	御飯 コーンチャウダー 畑のハンバーグ キャベツのごまあえ	軟飯 コーンチャウダー 畑のハンバーグ キャベツのごまあえ	全粥 コーンチャウダー 豆腐の野菜あんかけ	10倍粥 野菜のペースト(にんじん玉ねぎ) 豆腐のすり流し
15(金)	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ) さばのおろし煮 ブロッコリーとトマトのサラダ	軟飯 みそ汁(かぼちゃ) 白身魚のおろし煮 ブロッコリーとトマトのサラダ	全粥 みそ汁(かぼちゃ) 白身魚のおろし煮 ゆで野菜(ブロッコリーかぼちゃ)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(ブロッコリーかぼちゃ)
16(土)	昼食	御飯 ミートスパゲティ オレンジヨーグルト	軟飯 ミートスパゲティ	全粥 ミートうどん	全粥 野菜のペースト(にんじん玉ねぎじゃがいも)
18(月)	昼食	御飯 さつまいものスープ れんこんバーグ ボイルブロッコリー	軟飯 さつまいものスープ れんこんバーグ ボイルブロッコリー	全粥 さつまいものスープ 煮豆腐 ボイルブロッコリー	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(ブロッコリーさつまいも)
19(火)	昼食	御飯 みそ汁(かぶ・もやし) 擬製豆腐(ほうれん草) ひじきとほうれん草のお浸し	軟飯 みそ汁(かぶ・もやし) 炒り豆腐(ほうれん草) ひじきとほうれん草のお浸し	全粥 みそ汁(かぶ・もやし) 炒り豆腐(ほうれん草) ひじきとほうれん草のお浸し	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(ほうれん草にんじん)
20(水)	昼食	御飯 みそ汁(だいこん) さわらの五目とろみ煮 ほうれん草の磯あえ(はくさい)	軟飯 みそ汁(だいこん) さわらの五目とろみ煮 ほうれん草の磯あえ(はくさい)	全粥 みそ汁(だいこん) 白身魚の五目とろみ煮 ほうれん草の磯あえ(はくさい)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(ほうれん草だいこん)
21(木)	昼食	御飯 のっぺい汁(鶏肉) 鮭の西京焼き ハリハリなます	軟飯 のっぺい汁(鶏肉) 鮭の西京焼き ハリハリなます	全粥 のっぺい汁(鶏肉) 白身魚の西京焼き	10倍粥 野菜のペースト(にんじん) 白身魚のすり流し
22(金)	昼食	御飯 豆のトマトスープ 鶏かつ スパゲティのサラダ(マヨネーズ) ボイルブロッコリー	軟飯 豆のトマトスープ 鶏かつ スパゲティのサラダ(マヨネーズ) ボイルブロッコリー	全粥 トマトスープ 煮魚 ボイルブロッコリー	10倍粥 白身すり流し魚の 野菜のペースト(ブロッコリーにんじん)
25(月)	昼食	御飯 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとほうれん草のサラダ	軟飯 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとほうれん草のサラダ	全粥 野菜スープ ひじきとほうれん草のサラダ	10倍粥 野菜ペースト(にんじんほうれんそう)
26(火)	昼食	御飯 みそ汁(切干し・油揚げ) 炒り豆腐(ひじき) 蒸しかぼちゃ	軟飯 みそ汁(切干し・油揚げ) 炒り豆腐(ひじき) 蒸しかぼちゃ	全粥 みそ汁(切干し・油揚げ) 炒り豆腐(ひじき) 蒸しかぼちゃ	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(かぼちゃにんじん)
27(水)	昼食	御飯 野菜のコンソメスープ 鮭のムニエル キャベツとりんごのサラダ	軟飯 野菜のコンソメスープ 鮭のムニエル キャベツとりんごのサラダ	全粥 野菜のコンソメスープ 白身魚のムニエル ゆで野菜(キャベツ)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(さつまいもブロッコリー)
28(木)	昼食	御飯 カレーライス マカロニサラダ	軟飯 カレーライス マカロニサラダ	全粥 カレースープ ゆで野菜(にんじん)	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいもにんじん玉ねぎ)