



献立表

乳児食
2021年02月

日 曜	朝の おやつ	昼 食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ 延長のおやつ	栄 養 価
			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	調味料		
1 (月)	果物	ごはん 鶏肉の根菜炒め 白菜の即席漬け みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、白玉粉、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、オレンジ、だいこん、れんこん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	ボンデケーキ☆ 果物 りんごのコンポート☆ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 281 mg
2 (火)	果物	ごはん いわしのつみれ汁 春菊のごま和え 果物 <誕生会・節分>	米、やまといも、砂糖、ごま、片栗粉、油	いわし、卵、米みそ(淡色辛みそ)、でんぷ	いちご、果物、しゅんぎく、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、焼きのり、かんぴょう	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	恵方巻☆ 果物 ウエハース 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 9.1 g カルシウム 162 mg
3 (水)	果物	ポークカレー カリフラワーサラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、ひまわり油、油、砂糖	豚肉(ばら)、牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ヨーグルト、卵、生クリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、バナナ、カリフラワー、コーン缶、りんご、しょうが、レモン、グレープフルーツ、オレンジ	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ、酢、食塩、パセリ	ツナマヨパン☆ 果物 さつまいももち☆ お茶	エネルギー 641 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 27.7 g カルシウム 99 mg
4 (木)	果物	ごはん 揚げ鶏の甘酢あんかけ 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、夏パプリカ、グリーンピース、もやし、ブルーベリージャム、ピーマン、えのきだけ、干ししいたけ	コンソメ、酢、酒、鶏がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ	ブランマンジエ☆ 果物 野菜かりんとう お茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 128 mg
5 (金)	果物	ごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう すまし汁(麩・あさつき)	米、じゃがいも、砂糖、焼酎、ひまわり油、ごま、ごま油、マカロニ	牛乳、さけ、鶏もも肉、バター	キウイフルーツ、ごまつば、ごぼう、にんじん、たまねぎ、あさつき、コーン缶、パセリ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、コンソメ	グラタン☆ 果物 ポップコーン☆ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 278 mg
6 (土)	果物	ごはん 肉野菜炒め みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、果物、なめこ、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、もやし	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	えびせんべい 果物 うの花クッキー 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 42 mg
7	日曜日							
8 (月)	果物	ひじきごはん 高野豆腐の含め煮 すまし汁(菜花・えのき)	米	鶏もも肉、豚肉(ばら)、高野豆腐、かまぼこ、鶏がらスープ	グレープフルーツ、なはな、かぼちゃ、いんげん、はくさい、にんじん、えのきだけ、干ししいたけ、あさつき、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、かつおだし汁、コンソメ	タイビーエン☆ 果物 チーズラスク☆ 牛乳	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 10.0 g カルシウム 115 mg
9 (火)	果物	ごはん じゃがいもとたらの重ね蒸し 呉汁	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、粉糖、片栗粉、白ごま	牛乳、たら、大豆、無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、みつば、あさつき	昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩、酒、みりん、しょうゆ	セサミクッキー☆ 果物 カルシウムせんべい お茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 212 mg
10 (水)	果物	ロールパン メンチカツ 温野菜 コーンスープ	ロールパン、わらび餅粉、砂糖、ひまわり油、黒砂糖、パン粉、小麦粉	豚ひき肉、きな粉、牛乳、鶏がらスープ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶	鶏がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、ワイン(白)、コンソメ、食塩	わらびもち☆ 果物 ゆかりおにぎり☆ お茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 77 mg
11	建国記念の日							
12 (金)	果物	ごはん 家常豆腐 もやしとわかめのナムル ニラスープ(白ごま)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、生揚げ、仙台みそ、鶏がらスープ	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、わかめ、しょうが、きくらげ	しょうゆ、酒、みりん、塩、コンソメ、鶏がらだし汁	フライドポテト☆ 果物 豆乳寒天☆ お茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 225 mg
13 (土)	果物	ごはん かれのいぬ田焼き ほうれん草としめじのお浸し みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、さつまいも、ひまわり油、片栗粉	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、ほうれん草、にんじん、しめじ、あさつき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	キャラメルコーン 果物 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.1 g カルシウム 171 mg
14	日曜日							
15 (月)	果物	ごはん 鶏肉の根菜炒め 白菜の即席漬け みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、白玉粉、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、オレンジ、だいこん、れんこん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	ボンデケーキ☆ 果物 りんごのコンポート☆ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 281 mg
16 (火)	果物	あんかけ焼きそば トマト ねぎスープ(白ごま)	焼きそばめん、米、片栗粉、オリーブ油、白ごま	豚肉(ばら)、えび、鶏がらスープ	いちご、トマト、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン缶、しょうが、さやえんどう、黒さくらげ	酒、しょうゆ、食塩、パセリ、コンソメ、鶏がらだし汁	コーンピラフ☆ 果物 ウエハース 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 73 mg

☆マークの付いたおやつは手作りです

にりんそう保育園(乳児食)



献立表

乳児食
2021年02月

日 曜	朝の おやつ	昼 食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ 延長のおやつ	栄 養 価
			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	調味料		
17 (水)	果物	ポークカレー カリフラワーサラダ	米、じゃがいも、食パン、ひまわり油、油、砂糖	豚肉(ばら)、牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、パプリカ、カリフラワー、コーン缶、ピーマン、りんご、しょうが、レモン、グレープフルーツ、オレンジ	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ、酢、食塩、ケチャップ	ピザトースト☆ 果物 さつまいももち☆ お茶	エネルギー 641 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 27.7 g カルシウム 99 mg
18 (木)	果物	ごはん 揚げ鶏の甘酢あんかけ 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、グレープフルーツ、もやし、ブルーベリージャム、ピーマン、えのきだけ、干しいたけ	コンソメ、酢、酒、鶏がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ	ブランマンジエ☆ 果物 野菜かりんとう お茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 128 mg
19 (金)	果物	ごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう すまし汁(麩・あさつき)	米、じゃがいも、砂糖、焼酎、ひまわり油、ごま、ごま油、マカロニ	牛乳、さけ、鶏もも肉、バター	キウイフルーツ、ごま、つな、ごぼう、にんじん、たまねぎ、あさつき、コーン缶、パセリ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、コンソメ	グラタン☆ 果物 ポップコーン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 278 mg
20 (土)	果物	ごはん 肉野菜炒め みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、果物、なめこ、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、もやし	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	えびせんべい 果物 うの花クッキー 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 42 mg
21	日曜日							
22 (月)	果物	ひじきごはん 高野豆腐の含め煮 すまし汁(菜花・えのき)	米	鶏もも肉、豚肉(ばら)、高野豆腐、かまぼこ、鶏がらスープ	グレープフルーツ、なほな、かぼちゃ、いんげん、はくさい、にんじん、えのきだけ、干しいたけ、あさつき、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、かつおだし汁、コンソメ	タイビーエン☆ 果物 チーズラスク☆ 牛乳	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 10.0 g カルシウム 115 mg
23	天皇誕生日							
24 (水)	果物	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ ほうれん草スープ(人参)	ロールパン、わらび餅粉、マヨネーズ、砂糖、黒砂糖	鶏もも肉、牛乳、きな粉、ピザ用チーズ、鶏がらスープ	かぼちゃ、トマト、りんご、にんじん、ほうれん草、パセリ、干しぶどう、しょうが	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、コンソメ	わらびもち☆ 果物 ゆかりおにぎり☆ お茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 86 mg
25 (木)	果物	ごはん じゃがいもとたらちの重ね蒸し 呉汁	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、粉糖、片栗粉、白ごま	牛乳、たらち、大豆、無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、みつば、あさつき	昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩、酒、みりん、しょうゆ	セサミクッキー☆ 果物 カルシウムせんべい お茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 212 mg
26 (金)	果物	ごはん 家常豆腐 もやしとわかめのナムル ニラスープ(白ごま)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、生揚げ、仙台商、鶏がらスープ	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、わかめ、しょうが、きくらげ	しょうゆ、酒、みりん、塩、コンソメ、鶏がらだし汁	フライドポテト☆ 果物 豆乳寒天☆ お茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 225 mg
27 (土)	果物	ごはん かれないの竜田焼き ほうれん草としめじのお浸し みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、さつまいも、ひまわり油、片栗粉	牛乳、かれない、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、ほうれん草、にんじん、しめじ、あさつき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	キャラメルコーン 果物 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.1 g カルシウム 171 mg
28	日曜日							

☆マークの付いたおやつは手作りです

にりんそう保育園(乳児食)