



献立表

乳児食
2021年11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		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	延長のおやつ		
1 (月)	果物	ごはん 鶏肉の唐揚げ 温野菜 みそ汁(小松菜・えのき)	米、白玉粉、ひまわり油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな、にんじん、えのきたけ、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、食塩	ボンデケーキ☆ ぼっぼ焼き☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 283 mg
2 (火)	果物	ごはん かじきのみぞれかけ ひじきの煮物 みそ汁(かぶ・葉)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油、ごま(乾)	かじき、大豆(ゆで)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、かぶ、にんじん、かぶ・葉、いんげん、ひじき、あさつき、干しいたけ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、酢	大学芋☆ うの花クッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.8 g カルシウム 108 mg
3 文化の日									
4 (木)	果物	けんちんうどん いんげんのごま和え	ゆでうどん、米、さといも、こんにゃく(精粉)、ごま、砂糖	鶏もも肉	かき、いんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	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	わかめ御飯 みかづきせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 4.6 g カルシウム 81 mg
5 (金)	果物	さつまいもごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁(豆腐・ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	牛乳、さけ、卵、絹ごし豆腐、白みそ	キウイフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、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、本みりん、酒、食塩	かぼちゃプリン☆ ジャムパン☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 9.4 g カルシウム 208 mg
6 (土)	果物	ごはん 鶏大根 みそ汁(キャベツ)	米	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、果物、キャベツ、しいたけ、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、本みりん、酒	野菜かりんとう コーンスナック	果物 お茶 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 45 mg
7 日曜日									
8 (月)	果物	ごはん 八宝菜 ニラスープ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、ひまわり油、油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、えび、牛乳、かまぼこ、鶏がらスープ	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にら、バナナ、しょうが、黒きくらげ	しょうゆ、酒、コンソメ、鶏がらだし汁	バナナケーキ☆ コンソメポテト☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 84 mg
9 (火)	果物	きのこごはん ぶりの煮付け みそ汁(大根・小松菜)	米、ひまわり油、砂糖、片栗粉	ぶり、白身魚すり身、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かき、にんじん、だいこん、しめじ、しいたけ、こまつな、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、コーン缶、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、本みりん、酒、食塩	手作りさつまあげ☆ かぼちゃポーロ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 59 mg
10 (水)	果物	食パン ポークカツ きゃべつ和え パンブキンスープ	食パン、ひまわり油、小麦粉、パン粉、グラニュー糖	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん、生クリーム、鶏がらスープ	りんご、トマト、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、中濃ソース、クチャップ、ワイン(白)、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩	あんこパイ☆ おいなりさん☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 31.0 g カルシウム 184 mg
11 (木)	果物	ごはん たらひの紅葉焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、干しとうめい、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	たら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、だいこん、いんげん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、ねぎ、干しいたけ	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、本みりん、食塩	にゅうめん☆ きなこウエハース	果物 お茶 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 6.5 g カルシウム 125 mg
12 (金)	果物	ポークカレー カリフラワーサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、ひまわり油、油	豚肉(ばら)、牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	たまねぎ、かき、にんじん、カリフラワー、コーン缶、りんご、しょうが、グレープフルーツ、オレンジ、レモン	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ、食塩、食酢	おさつまじゅう☆ ココアプリン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 762 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 30.6 g カルシウム 110 mg
13 (土)	果物	ごはん かわいひのゆず味噌焼き かぶの塩昆布和え すまし汁(ねぎ・わかめ)	米、砂糖	牛乳、かわいひ、米みそ(赤色辛みそ)	かぶ、果物、ほうれんそう、ねぎ、わかめ、ゆず果汁、塩こんぶ、しょうが	酒、みりん、食塩、しょうゆ、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	アスパラビスケット 星っこせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 7.3 g カルシウム 233 mg
14 日曜日									
15 (月)	果物	ごはん 鶏肉の唐揚げ 温野菜 みそ汁(小松菜・えのき)	米、白玉粉、ひまわり油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな、にんじん、えのきたけ、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、食塩	ボンデケーキ☆ ぼっぼ焼き☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 283 mg
16 (火)	果物	ごはん かじきのみぞれかけ ひじきの煮物 みそ汁(かぶ・葉)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油、ごま(乾)	かじき、大豆(ゆで)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、かぶ、にんじん、かぶ・葉、いんげん、ひじき、あさつき、干しいたけ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、酢	大学芋☆ うの花クッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.8 g カルシウム 108 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11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	パエリア スティック野菜 コーンスープ(パセリ)	米、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油	鶏がらスープ、卵、鶏もも肉、えび、ベーコン、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、マッシュルーム、パセリ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ/乾	スパニッシュオムレツ☆ 果物 お茶 りんごのコンポート☆ 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 66 mg
18 (木)	果物	みそラーメン きゅうりとわかめのナムル	生中華めん、米、ひまわり油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	かき、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、わかめ、にら、コーン缶、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	わかめ御飯 果物 お茶 みかつきせんべい 果物	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 74 mg
19 (金)	果物	さつまいもごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁(豆腐・ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	牛乳、さけ、卵、絹ごし豆腐、白みそ	キウイフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、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、本みりん、酒、食塩	かぼちゃプリン☆ 果物 牛乳 ジャムパン☆ 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 9.4 g カルシウム 208 mg
20 (土)	果物	ごはん 鶏大根 みそ汁(キャベツ)	米	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、果物、キャベツ、しいたけ、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、本みりん、酒	野菜かりんとう 果物 お茶 コーンスナック 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 45 mg
21	日曜日							
22 (月)	果物	ごはん 八宝菜 ニラスープ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、ひまわり油、油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、えび、牛乳、かまぼこ、鶏がらスープ	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にら、バナナ、しょうが、黒きくらげ	しょうゆ、酒、コンソメ、鶏がらだし汁	バナナケーキ☆ 果物 牛乳 コンソメポテト☆ 果物	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 84 mg
23	勤労感謝の日							
24 (水)	果物	ロールパン 鶏肉のイタリアンパン粉焼き かぼちゃのマセドアンサラダ ほうれん草スープ 白桃ゼリー〈誕生会〉	ロールパン、食パン、砂糖、パン粉、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、鶏がらスープ、生クリーム	トマト、もも果汁30%飲料、かぼちゃ、ほうれん草、もも缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、かんでんクッス、しょうが、キウイフルーツ、オレング	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ	フレンチトースト☆ 果物 牛乳 おいなりさん☆ 果物	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 29.7 g カルシウム 259 mg
25 (木)	果物	ごはん たらの紅葉焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、干しとうめん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	たら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、だいこん、いんげん、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、こまつな、ねぎ、干ししいたけ	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、本みりん、食塩	にゅうめん☆ 果物 お茶 きなこウエハース 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 6.5 g カルシウム 125 mg
26 (金)	果物	ポークカレー カリフラワーサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、ひまわり油、油	豚肉(ばら)、牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	たまねぎ、かき、にんじん、カリフラワー、コーン缶、りんご、しょうが、グレープフルーツ、オレンジ、レモン	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ、食塩、食酢	おさつまじゅう☆ 果物 お茶 ココアプリン☆ 牛乳	エネルギー 762 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 30.6 g カルシウム 110 mg
27 (土)	果物	ごはん かわいいのゆず味噌焼き かぶの塩昆布和え すまし汁(ねぎ・わかめ)	米、砂糖	牛乳、かれない、米みそ(赤色辛みそ)	かぶ、果物、ほうれん草、ねぎ、わかめ、ゆず果汁、塩こんぶ、しょうが	酒、みりん、食塩、しょうゆ、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	アスパラビスケット 果物 牛乳 星っこせんべい 果物	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 7.3 g カルシウム 233 mg
28	日曜日							
29 (月)	果物	ごはん 鶏肉の唐揚げ 温野菜 みそ汁(小松菜・えのき)	米、白玉粉、ひまわり油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、プロッコリー、かぼちゃ、こまつな、にんじん、えのきたけ、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、食塩	ボンデケーキ☆ 果物 牛乳 ぼっぼ焼き☆ 果物	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 283 mg
30 (火)	果物	ごはん かじきのみぞれかけ ひじきの煮物 みそ汁(かぶ・葉)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油、ごま(乾)	かじき、大豆(ゆで)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、かぶ、にんじん、かぶ・葉、いんげん、ひじき、あさつき、干ししいたけ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、酢	大学芋☆ 果物 お茶 うの花クッキー 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.8 g カルシウム 108 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)