



# 献立表

乳児食  
2021年12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 (水)	果物	タンメン たたききゅうりのナムル	生中華めん、米、 ひまわり油、ごま 油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉 (ばら)、鶏もも肉、 鶏がらスープ	はくさい、みかん、 きゅうり、にんじん、 もやし、ねぎ、にら、 しめじ、えのきたけ、 しいたけ、あさつき、 しょうが	鶏がらだし汁、昆 布だし汁、しょう ゆ、酒、本みり ん、コンソメ、食 塩	鶏肉ときのこの 炊き込みごはん☆ お麩ラスク☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 69 mg
2 (木)	果物	ごはん かわいいの野菜あんかけ 里芋のごま和え みそ汁(小松菜・油揚げ)	米、さといも、小 麦粉、砂糖、ひま わり油、白ごま、 片栗粉	牛乳、かれい、 卵、油揚げ、パ ター、米みそ(淡 色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、こ まつな、にんじん、た まねぎ、もやし、しめ じ、えのきたけ、あさ つき、干しいたけ	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、本みりん、食 塩	ドーナツ☆ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 269 mg
3 (金)	果物	ごはん 肉じゃが かぶときゅうりの梅和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、じゃがいも、 砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、 豚肉(もも)、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	たまねぎ、バナナ、か ぶ、にんじん、なめ こ、きゅうり、ねぎ、 しらたき、いんげん、 ほうれんそう、うめ干 し、しょうが	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、本みりん、 酒、食塩	ほうれん草のパンケーキ☆ うの花クッキー	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.3 g カルシウム 184 mg
4 (土)	果物	ごはん たらのねぎ味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁(豆腐・水菜)	米、砂糖、ひまわ り油、白ごま、こ ま油	たら、絹ごし豆 腐、淡色みそ	れんこん、にんじ ん、ねぎ、きょう な、しょうが	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、 本みりん、食塩	おかき パウムクーヘン	果物 お茶 牛乳	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 2.5 g カルシウム 61 mg
5 日曜日									
6 (月)	果物	ごはん れんこんのはさみ揚げ 小松菜とツナのとえ物 みそ汁(もやし)	米、焼きそばめ ん、ひまわり油、 小麦粉、片栗粉	鶏ひき肉、豚肉(ば ら)、ツナ水煮缶、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤 色辛みそ)	れんこん、りんご、こ まつな、もやし、なめ ねぎ、にんじん、キャ ベツ、あさつき、に ら、しょうが	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、みりん、酒	焼きそば☆ ココアパン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 99 mg
7 (火)	果物	ごはん ぶり大根 さつまい	米、さつまいも、 米粉、砂糖、ひま わり油	ぶり、豚肉(ばら)、 こしあん、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	だいこん、オレン ジ、ごぼう、にん じん、ねぎ、しょ うが、あさつき	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、本みりん、食 塩、酒	抹茶まんじゅう☆ えびせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 81 mg
8 (水)	果物	ロールパン パンプキンシチュー 果物	ロールパン、小麦 粉、ひまわり油、 グラニュー糖、粉 糖	牛乳、鶏もも肉、 バター、生クリー ム	果物、たまねぎ、キウ イフルーツ、かぼ ちゃ、りんご、プロク コリー、にんじん、し めじ、コーン缶、しょ うが	鶏がらだし汁、 酒、コンソメ、 しょうゆ	オープンアップルパイ☆ ふかし芋☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 30.7 g カルシウム 246 mg
9 (木)	果物	ごはん さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁(わかめ・えのき)	米、じゃがいも、 片栗粉、砂糖、ひ まわり油、油	さわら、とろける チーズ、鶏ひき 肉、牛乳、米みそ (甘みそ)	だいこん、グレー プフルーツ、生わ かめ、えのきた け、にんじん、い んげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食 塩、酒、昆布だし汁、 しいただし汁、かつ おだし汁	チーズいもち☆ きなこウエハース	果物 お茶 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 113 mg
10 (金)	果物	えびピラフ 温野菜 ほうれん草スープ	米、小麦粉、さつ まいも、砂糖、ひ まわり油、はちみつ、 油	えび、こしあん、 鶏がらスープ	みかん、たまねぎ、ほ うれんそう、にんじ ん、ピーマン、赤パ プリカ、黄パプリカ、 しょうが	鶏がらだし汁、食 塩、しょうゆ、コ ンソメ	どらやき☆ ポップコーン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 3.7 g カルシウム 86 mg
11 (土)	果物	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしのニラ炒め みそ汁(なす・たまねぎ)	米、小麦粉、ひま わり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤 色辛みそ)	果物、もやし、な す、たまねぎ、に ら、しょうが	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、酒、食塩	ビスコ ライスクッキー	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.7 g カルシウム 205 mg
12 日曜日									
13 (月)	果物	ごはん 家常豆腐 中華スープ	米、砂糖、片栗粉	豚肉(ばら)、生揚 げ、卵、仙台み そ、鶏がらスープ	キャベツ、だいこん、 りんご、ねぎ、にんじ ん、トマト、板こんに ゃく、しょうが、き くらげ	鶏がらだし汁、 しょうゆ、酒、み りん、コンソメ、 本みりん、昆布だ し汁	おでん☆ バナナパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 133 mg
14 (火)	果物	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	米、食パン、さと いも、ひまわり油	牛乳、さば、鶏も も肉、ウイン ナー、米みそ(淡 色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、かぼ ちゃ、ほうれんそう、し めじ、板こんにゃく、れんこ ん、にんじん、ごぼう、い んげん、干しいたけ、 ピーマン、しょうが	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、クチャップ、 酒、みりん、食塩	ピザトースト☆ 野菜かりんとう	果物 牛乳 お茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 182 mg
15 (水)	果物	カレーうどん 高野豆腐とブロッコリーの煮物	ゆでうどん、米	鶏もも肉、高野豆 腐	にんじん、ねぎ、みか ん、しめじ、ブロッ コリー、えのきたけ、し いたけ、あさつき、 しょうが	本みりん、昆布だ し汁、しょうゆ、 カレールウ、酒、 みりん、しいたけ だし汁	鶏肉ときのこの 炊き込みごはん☆ お麩ラスク☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 89 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)



# 献立表

乳児食  
2021年12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			
16 (木)	果物	ごはん かれないの野菜あんかけ 里芋のごま和え みそ汁(小松菜・油揚げ)	米、さといも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、白ごま、片栗粉	牛乳、かれない、卵、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、えのきたけ、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、本みりん、食塩	ドーナツ☆ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 269 mg
17 (金)	果物	ごはん 肉じゃが かぶときゅうりの梅和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、バナナ、かぶ、にんじん、なめこ、きゅうり、ねぎ、しらたき、いんげん、うめ干し、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	キャラメルコーン☆ うの花クッキー	果物 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.2 g カルシウム 168 mg
18 (土)	果物	ごはん たらのねぎ味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁(豆腐・水菜)	米、砂糖、ひまわり油、白ごま、ごま油	たら、絹ごし豆腐、淡色みそ	れんこん、にんじん、ねぎ、きょうな、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、本みりん、食塩	おかき パウムクーヘン	果物 お茶 牛乳	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 2.5 g カルシウム 61 mg
19	日曜日								
20 (月)	果物	ごはん れんこんのはさみ揚げ 小松菜とツナのとえ物 みそ汁(もやし)	米、焼きそばめん、ひまわり油、小麦粉、片栗粉	鶏ひき肉、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、あさつき、ら、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、みりん、酒	焼きそば☆ ココアパン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 99 mg
21 (火)	果物	ごはん ぶり大根 さつまい	米、さつまいも、米粉、砂糖、ひまわり油	ぶり、豚肉(ばら)、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、オレンジ、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、あさつき	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、食塩、酒	抹茶まんじゅう☆ えびせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 81 mg
22 (水)	果物	クロワッサン ローストポーク マッシュポテト サイコロサラダ サーモンのクリームスープ 果物(クリスマス会・誕生会)	じゃがいも、クロワッサン、小麦粉、粉糖、油、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、さけ、無塩バター、生クリーム	いちご、果物、かぶ、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、りんご、グレープフルーツ、オレンジ、レモン、しょうが	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ/乾	ヨーグルトトット☆ クッキー☆ ふかし芋☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 844 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 49.0 g カルシウム 332 mg
23 (木)	果物	ごはん さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁(わかめ・えのき)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ひまわり油、油	さわら、とろけるチーズ、鶏ひき肉、牛乳、米みそ(甘みそ)	だいこん、グレープフルーツ、生わかめ、えのきたけ、にんじん、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	チーズいもち☆ きなこウエハース	果物 お茶 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 113 mg
24 (金)	果物	えびピラフ 温野菜 ほうれん草スープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、黒ごま	牛乳、えび、生クリーム、卵、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれん草、バナナ、いちご、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、焼きのり、しょうが	鶏がらだし汁、食塩、コンソメ	クリスマスカップケーキ☆ いちごサンタ☆ ポップコーン☆	牛乳 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 209 mg
25 (土)	果物	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしのニラ炒め みそ汁(なす・たまねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、なす、たまねぎ、ら、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	ビスコ ライスクッキー	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.7 g カルシウム 205 mg
26	日曜日								
27 (月)	果物	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	米、食パン、さといも、ひまわり油	牛乳、さば、鶏もも肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれん草、しめじ、板こんにゃく、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ、ピーマン、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、ケチャップ、酒、みりん、食塩	ピザトースト☆ バナナパイ☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 182 mg
28 (火)	果物	ごはん 家常豆腐 たまごスープ	米、砂糖、片栗粉	豚肉(ばら)、生揚げ、卵、仙台みそ	キャベツ、だいこん、りんご、ねぎ、にんじん、板こんにゃく、えのきたけ、しょうが、きくらげ	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、本みりん、昆布だし汁	おでん☆ 野菜かりんとう	果物 お茶 お茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 132 mg
29	年末休み								
30	年末休み								
31	大晦日								

☆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)