

# 献立表

2022年03月  
乳児食

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1才朝おやつ 午後おやつ	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		
01 (火)	えびピラフ 野菜ピクルス コーンスープ	米、ひまわり油、砂糖	えび(むき身)	りんご、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、コーン缶、いんげん、焼きのり、だいこん	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 3.2 g カルシウム 42 mg
02 (水)	味噌煮込みうどん いんげんのごま和え	ゆでうどん、ごま(乾)	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん、バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん、キウイフルーツ、みかん缶、しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	グレープフルーツ フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 204 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 5.8 g カルシウム 182 mg
03 (木)	ちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁(麩・三つ葉)	米、もち、焼豆、砂糖、ひまわり油	えび(むき身)、でんぶ、こしあん(生)、卵	いちご、なばな、れんこん、かんぴょう(乾)、さやえんどう、みつば、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん、食塩、昆布だし汁、みりん	バナナ 桜もち いちご ほうじ茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 4.1 g カルシウム 164 mg
04 (金)	ごはん おでん 小松菜としめじの煮浸し いちご	米、三温糖	牛乳、卵、さつま揚げ、はんぺん	グレープフルーツ、いちご、だいこん、りんご、ごまつな、板こんにゃく、がごめこんぶ、しめじ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、みりん、昆布だし汁	オレンジ アップルパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 238 mg
05 (土)	ごはん 豚肉のもやしポン酢 かぼちゃの煮物 みそ汁(春キャベツ・えのき)	米、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、えのきだけ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ポン酢	りんご アスパラビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 179 mg
日曜日							
07 (月)	ごはん 家常豆腐 きゅうりのナムル 人参スープ	米、三温糖、ごま油、黒ごま、片栗粉、砂糖、ごま	生揚げ、豚肉(ロース)	りんご、きゅうり、にんじん、はくさい、しいたけ、いんげん、焼きのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、コンソメ	グレープフルーツ ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g カルシウム 136 mg
08 (火)	ポークカレー 温野菜(パプリカ・ブロッコリー) コンソメスープ みかん	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、卵、バター、生クリーム、チーズ、ヨーグルト	みかん、キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、カレールウ	バナナ ドーナツ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 672 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 27.4 g カルシウム 168 mg
09 (水)	ごはん さわらの照り焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(なめこ・もやし)	さつまいも、米、ひまわり油、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、もやし、スナップえんどう、刻みこんぶ、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	オレンジ ふかしいも バナナ ほうじ茶	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 6.4 g カルシウム 97 mg
10 (木)	サンドイッチ ミネストローネ キウイフルーツ	食パン、米、マヨネーズ(スプレッド)、油	ベーコン、卵、ハム、大豆(ゆで)、油揚げ、粉チーズ	みかん、ホールトマト缶詰、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、セロリ、マッシュルーム、きゅうり、にんじん、ひじき、パセリ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ	りんご お豆の混ぜご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 166 mg
11 (金)	ごはん かじきの揚げ煮 れんこんのきんぴら みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、まかじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、れんこん、にんじん、なばな、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	グレープフルーツ 黒糖マフィン オレンジ 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 188 mg
12 (土)	チキンライス 温野菜(さつまいも・アスパラ) オニオンスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、りんご、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷凍)、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	バナナ パイ りんご 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 111 mg
日曜日							
14 (月)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんじん、だけご、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、塩(並塩)	りんご クッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.5 g カルシウム 149 mg
15 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ(骨付き) 温野菜(じゃがいも・人参・スナップ) みそ汁(かぶ・葉)	米、干し手延そうめん・手延ひやむぎ、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぶ、スナップえんどう、にんじん、まいたけ、かぶ・葉、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん	オレンジ にゅうめん りんご ほうじ茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 57 mg

※朝のおやつ 1才はヨーグルトが付きまます。

日 ／ 曜	献立名	材料名(食卓・3時おやつ)				1才朝おやつ 午後おやつ	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 (水)	ごはん さばの塩焼き 小松菜と人参の和え物 みそ汁(しめじ・白菜)	米、ポップコーン、砂糖、ひまわり油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、しいたけ、にんじん、はくさい、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ ポップコーン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 232 mg
17 (木)	ごはん チンジャオロース トマト もやしスープ	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、生クリーム(乳脂肪)、卵	みかん、トマト、たけのこ、緑豆もやし、いちご、もやし、赤ピーマン、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん、昆布だし汁	バナナ いちごのロールケーキ みかん 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 115 mg
18 (金)	しょうゆラーメン わかめの中華サラダ	生中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、絹ごし豆腐、卵	グレープフルーツ、りんご、ほうれんそう、きょうな、わかめ(生)、ねぎ、コーン缶、焼きのり	酢、しょうゆ、コンソメ	オレンジ アップルパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 162 mg
19 (土)	お赤飯 赤魚の煮付け すまし汁(えのき・ねぎ)	もち米、砂糖、ごま	牛乳、きんめだい、あずき(乾)	バナナ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)、食塩	りんご アスパラビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.1 g カルシウム 206 mg
日曜日							
春分の日							
22 (火)	ごはん さわらの照り焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(なめこ・もやし)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、もやし、スナップエンドウ、刻みごんぶ、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	バナナ ドーナツ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 176 mg
23 (水)	ボークカレー 温野菜(パプリカ・ブロッコリー) コンソメスープ	さつまいも、米、じゃがいも、ひまわり油	豚肉(ばら・脂身付)、牛乳、豚肉(もも・脂身付)、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター、ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、カレールウ	オレンジ ふかしいも バナナ ほうじ茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 81 mg
24 (木)	フランスパン 春野菜のクリームシチュー アスパラサラダ	米、フランスパン、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、油揚げ、バター	みかん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、トマト、にんじん、しめじ、ひじき	かつお・昆布だし汁、ホワイトソース、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	りんご お豆の混ぜご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.2 g カルシウム 136 mg
25 (金)	ごはん かじきの揚げ煮 れんこんのきんぴら みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、まかじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、れんこん、にんじん、なばな、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	グレープフルーツ 黒糖マフィン オレンジ 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 188 mg
26 (土)	チキンライス 温野菜(さつまいも・アスパラ) オニオンスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、りんご、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷凍)、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	バナナ パイ りんご 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 111 mg
日曜日							
28 (月)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、塩(並塩)	りんご クッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.5 g カルシウム 149 mg
29 (火)	えびピラフ 野菜ピクルス コーンスープ	米、干し手延そうめん・手延ひやむぎ、ひまわり油、砂糖	えび(むき身)、鶏もも肉(皮付き)	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、コーン缶、いんげん、まいたけ、あさつき、だいこん	鳥がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、コンソメ、食塩、本みりん	オレンジ にゅうめん りんご ほうじ茶	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 5.8 g カルシウム 51 mg
30 (水)	ごはん さばの塩焼き 小松菜と人参の和え物 みそ汁(しめじ・白菜)	米、ポップコーン、砂糖、ひまわり油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、しいたけ、にんじん、はくさい、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ ポップコーン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 232 mg
31 (木)	ごはん チンジャオロース トマト もやしスープ	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、生クリーム(乳脂肪)、卵	みかん、トマト、たけのこ、緑豆もやし、いちご、もやし、赤ピーマン、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん、昆布だし汁	バナナ いちごのロールケーキ みかん 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 115 mg