



献立表

乳児食
2022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		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 (火)	果物	ごはん 豚肉と大根の煮物 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、さつまいも、ひまわり油、片栗粉、小麦粉	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、オレンジ、にんじん、スナップえんどう、たまねぎ、しいたけ、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、塩	フライドポテト☆ お茶 野菜せんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 57 mg
2 (水)	果物	ごはん 酢鶏 きのこスープ	米、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、バナナ、もやし、しめじ、えのきたけ、あさつき、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ、みりん	バナナパイ☆ かぼちゃの きなこ団子☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 167 mg
3 (木)	果物	鬼ごはん ほうれん草のおかか和え いわしのつみれ汁 いちご(節分・誕生会)	米、やまといも、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、いわし、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さくらでんぷ、かつお節	にんじん、たまねぎ、いちご、ほうれん草、デコボン、だいこん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、もやし、かんぴょう、グリーンピース、干しいたけ、焼きのり、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩	恵方巻き☆ お茶 ビスコ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 35.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 149 mg
4 (金)	果物	ごはん さわらの西京焼き 菜の花の白和え すまし汁(ねぎ・わかめ・湯葉)	米、小麦粉、砂糖、はちみつ、ごま、油	さわら、木綿豆腐、こしあん、生湯葉、米みそ(甘みそ)	りんご、なばな、ねぎ、にんじん、板こんにゃく、わかめ	昆布だし汁、しいただけだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、かつおだし汁	抹茶どらやき☆ お茶 さつま芋もち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8.5 g カルシウム 112 mg
5 (土)	果物	ごはん 豚肉のスタミナ炒め みそ汁(小松菜・しめじ)	米、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)	果物、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、にら、にんにく、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ	ブリッツ お茶 ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 166 mg
6 日曜日									
7 (月)	果物	チキンカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、白ごま	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、とろけるチーズ、生クリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、りんご、白味噌、みかん缶、ブロッコリー、パイナップル、かぼちゃ、赤パプリカ、ねぎ、にら、コーン缶、しょうが	カレールー、しょうゆ、酒、酢、食塩、鶏がらだし汁	チヂミ☆ お茶 焼き芋☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 125 mg
8 (火)	果物	ごはん さばの梅煮 菜の花のごま和え みそ汁(白菜・油揚げ)	米、米粉、砂糖、白ごま、ひまわり油	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、なばな、はくさい、にんじん、いちご、うめ干し	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	いちごむしパン☆ お茶 えびせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 146 mg
9 (水)	果物	ごはん 豚肉ときゃべつのみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、かまぼこ、ツナ水煮缶、赤みそ	キャベツ、デコボン、きゅうり、もやし、生わかめ、ピーマン、にんじん、塩こんぶ、みつば、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	ツナと塩昆布の 炊き込みごはん☆ お茶 ジャムパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 81 mg
10 (木)	果物	ロールパン スコッチエッグ キャベツサラダ ブロッコリースープ	ロールパン、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、バター、鶏がらスープ	いちご、キャベツ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶	鶏がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、ワイン(白)、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩	スコーン☆ お茶 じゃがバター☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 30.2 g カルシウム 216 mg
11 建国記念の日									
12 (土)	果物	ごはん 赤魚の煮付け 豚汁	米、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん	昆布だし汁、しいただけだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	ビスケット お茶 せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 206 mg
13 日曜日									
14 (月)	果物	ごはん ぶりの塩焼き 小松菜の煮浸し 呉汁	米、さといも、砂糖	牛乳、ぶり、大豆、油揚げ、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	いちご、キウイフルーツ、こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	ココアプリン☆ お茶 キャロットピラフ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 261 mg
15 (火)	果物	ごはん 豚肉と大根の煮物 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、さつまいも、ひまわり油、片栗粉、小麦粉	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、オレンジ、にんじん、スナップえんどう、たまねぎ、しいたけ、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、塩	フライドポテト☆ お茶 野菜せんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 57 mg
16 (水)	果物	ごはん 酢鶏 きのこスープ	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、みかん缶、キウイフルーツ、いちご、もやし、しめじ、えのきたけ、あさつき、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ	フルーツパフェ☆ お茶 きなこ団子☆	牛乳 お茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 180 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
2022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		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		
17 (木)	果物	ナポリタン 温野菜 かぼちゃスープ	スパゲティ、 米、ひまわり油	ウインナー、焼き 豚、バター、鶏が らスープ	デコボン、たまねぎ、ス ナップエンドウ、かぼ ちゃ、ピーマン、カリフラ ワー、マッシュルーム、ね ぎ、コーン缶、にんじん、 パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、ケ チャップ、酒、 しょうゆ、コンソ メ、食塩	チャーハン☆ ビスコ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 57 mg
18 (金)	果物	ごはん さわらの西京焼き 菜の花の白和え すまし汁(ねぎ・わかめ・湯葉)	米、小麦粉、砂 糖、はちみつ、こ ま、油	さわら、木綿豆 腐、こしあん、生 湯葉、米みそ(甘 みそ)	りんご、なばな、 ねぎ、にんじん、 板こんにゃく、わ かめ	昆布だし汁、しい たけだし汁、しょ うゆ、みりん、食 塩、かつおだし汁	抹茶どらやき☆ さつま芋もち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8.5 g カルシウム 112 mg
19 (土)	果物	ごはん 豚肉のスタミナ炒め みそ汁(小松菜・しめじ)	米、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)	果物、にんじん、 キャベツ、もやし 、こまつな、し めじ、にら、にん じく、しょうが	昆布だし汁、しい たけだし汁、かつ おだし汁、酒、み りん、しょうゆ	ブリッツ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 166 mg
20	日曜日								
21 (月)	果物	チキンカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、 片栗粉、小麦粉、 砂糖、ひまわり 油、ごま油、白こ ま	鶏もも肉、ヨーグ ルト、牛乳、とろ けるチーズ、生ク リーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、り んご、白桃缶、みかん 缶、ブロック、パイ ン缶、かぼちゃ、赤パ プリカ、ねぎ、にら、コー ン缶、しょうが	カレールー、しょ うゆ、酒、酢、食 塩、鶏がらだし汁	チヂミ☆ 焼き芋☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 125 mg
22 (火)	果物	ごはん さばの梅煮 菜の花のごま和え みそ汁(白菜・油揚げ)	米、米粉、砂糖、 白ごま、ひまわり 油	さば、油揚げ、米 みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤 色辛みそ)	キウイフルーツ、 なばな、はくさ い、いちご、うめ 干し	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	いちごむしパン☆ えびせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 140 mg
23	天皇誕生日								
24 (木)	果物	食パン 鮭のフライ 温野菜 にんじんスープ	食パン、小麦粉、 ひまわり油、砂 糖、パン粉	牛乳、さけ、パ ター、鶏がらス ープ	いちご、ブロック リー、にんじん、 赤パプリカ、黄パ プリカ、いちご ジャム、しょうが	鶏がらだし汁、中 濃ソース、ケ チャップ、ウス ターソース、コン ソメ、食塩	スコーン☆ じゃがバター☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 461 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 177 mg
25 (金)	果物	ごはん 鶏肉の根菜炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ポップコー ン、ひまわり油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、 油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)、バター	ほうれん草、パナ ナ、だいこん、れん ごん、にんじん、な めこ、ごぼう、ね ぎ、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、食 塩、酒	キャラメルポップコーン☆ りんごのコンポート☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 193 mg
26 (土)	果物	ごはん 赤魚の煮付け 豚汁	米、砂糖	牛乳、あかうお、 木綿豆腐、豚肉(ば ら・脂身付)、米み そ(淡色辛みそ)・ 赤色辛みそ)	果物、だいこん、 にんじん、ごぼ う、ねぎ、いんげ ん	昆布だし汁、しい たけだし汁、しょ うゆ、食塩、酒、 みりん	ビスケット せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 206 mg
27	日曜日								
28 (月)	果物	ごはん ぶりの塩焼き 小松菜の煮浸し 呉汁	米、さといも、砂 糖	牛乳、ぶり、大 豆、油揚げ、米み そ(淡色辛み そ)、ゼラチン	いちご、こまつ な、にんじん、だ いこん、しめじ、 ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しい たけだし汁、酒、 しょうゆ、みり ん、食塩	ココアプリン☆ キャロットピラフ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 251 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)