



献立表

乳児食
2022年03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	きのこごはん 肉じゃが みそ汁(白菜)	米、じゃがいも、 白玉粉、ひまわり 油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、鶏もも肉、 みみそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	たまねぎ、キウイフル ーツ、しめじ、はくさい、 にんじん、しらたき、え のきたけ、干しいた け、グリーンピース、あさ つき、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	ボンデケージョ☆ 果物 カルシウムせんべい お茶	エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 283 mg	
2 (水)	果物	ごはん 鶏肉の唐揚げ 温野菜 みそ汁(大根・あさつき)	米、小麦粉、さつ まいも、ひまわり 油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、 無塩バター、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	バナナ、だいこ ん、プロッコ リー、にんじん、 あさつき、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、食塩	手作りクッキー☆ 果物 れんこんもち☆ お茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 157 mg	
3 (木)	果物	ちらし寿司 菜の花のおかか和え 若竹汁(たけのこ・わかめ) いちご 《誕生会・ひな祭り》	米、小麦粉、砂 糖、白玉粉	えび、こしあん、 卵、でんぷ、かつ お節	いちご、デコボン、 なばな、れんこん、 ただけのこ、にんじ ん、さやえんどう、 わかめ、干しいた け	昆布だし汁、しい ただけだし汁、かつ おだし汁、酢、 しょうゆ、みり ん、食塩、酒	桜もち☆ 果物 おかき お茶	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 2.7 g カルシウム 120 mg	
4 (金)	果物	ごはん かわいいの煮付け 豚汁	米、食パン、じゃ がいも、砂糖	牛乳、かれない、豚 肉(ばら)、木綿豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ・赤色辛み そ)	キウイフルーツ、だい こん、にんじん、ごぼう、 板こんにゃく、ねぎ、い んげん、ママレード、 ブルーベリージャム、い ちごジャム	昆布だし汁、しい ただけだし汁、しょ うゆ、酒、本みり ん、食塩、かつお だし汁	ジャムパン☆ 果物 おいなり☆ お茶	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 192 mg	
5 (土)	果物	チキンピラフ 温野菜 コンソメスープ(パセリ)	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、 鶏がらスープ	果物、たまねぎ、か ぼちゃ、カリフラ ワー、にんじん、 コーン缶、パセリ、 グリーンピース	コンソメ、鶏がら だし汁、食塩	キャラメルコーン 果物 えびせんべい お茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 149 mg	
6	日曜日								
7 (月)	果物	ポークカレー スティック野菜	米、さつまいも、 じゃがいも、砂 糖、ひまわり油、 マヨネーズ、ごま	豚肉(ばら・もも)、 牛乳、ヨーグル ト、生クリーム、 チーズ	たまねぎ、りんご、 にんじん、だい こん、スナップえん どう、なめこ、もも 缶、キウイフルーツ、 しょうが、かんでん	鶏がらだし汁、カ レールウ、酒、 しょうゆ、酢	大学芋☆ 果物 麩ラスク☆ 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 95 mg	
8 (火)	果物	ごはん 治部煮 いんげんのごま和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、ごま、 片栗粉	鶏もも肉、こしあ ん、米みそ(淡色 辛みそ・赤色辛み そ)	かぶ、いんげん、にん じん、しいたけ、いち ご、みかん缶、ほう れんそう、なめこ、 キウイフルーツ、ねぎ、 しょうが、かんでん	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	フルーツあんみつ☆ お茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 95 mg	
9 (水)	果物	ごはん あじフライ きゃべつ和え みそ汁(小松菜・しめじ)	米、ホットケーキ 粉、ひまわり油、 小麦粉、パン粉、 砂糖、油、粉糖	あじ、牛乳、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	トマト、オレンジ、 キャベツ、バナナ、 ごまつな、しめじ、 にんじん、きゅう り、しょうが	昆布だし汁、しい ただけだし汁、かつ おだし汁、中濃 ソース、ワイン ソ(白)、塩	チョコバナナケーキ☆ 果物 ピザ☆ 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 123 mg	
10 (木)	果物	クロワッサン ハンバーグ 温野菜 コーンスープ	クロワッサン、 米、じゃがいも、 パン粉、砂糖、白 ごま	豚ひき肉、絹ごし 豆腐、牛乳、米み そ(赤色辛み そ)、鶏がらス ープ	いちご、たまね ぎ、いんげん、に んじん、コーン 缶、しょうが、パ セリ	鶏がらだし汁、酒、 中濃ソース、ワイン (白)、しょうゆ、 ケチャップ、みり ん、コンソメ、食塩	みそ焼きおにぎり☆ 果物 ようかん お茶	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 66 mg	
11 (金)	果物	ごはん たらのホイル焼き 白菜の塩昆布あえ すまし汁(とろろ・あさつき)	米、片栗粉、小麦 粉、ひまわり油、 黒砂糖	牛乳、たら、米み そ(淡色辛み そ)、バター	はくさい、バナナ、た まねぎ、にんじん、 しめじ、えのきたけ、 さやえんどう、あさ つき、とろろこんぶ、 塩 こんぶ	昆布だし汁、しい ただけだし汁、かつ おだし汁、本みり ん、酒、食塩、 しょうゆ	黒糖ビスケット☆ 果物 コンソメポテト☆ お茶	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 8.9 g カルシウム 177 mg	
12 (土)	果物	焼きそば ねぎスープ	焼きそばめん、ひ まわり油、白ごま	豚肉(ばら)、豚肉 (もも)、鶏がらス ープ	果物、キャベツ、 もやし、ねぎ、に んじん、にら、 しょうが	鶏がらだし汁、 しょうゆ、コンソ メ、酒	ベジタブル 果物 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 49 mg	
13	日曜日								
14 (月)	果物	ごはん かじきの照り焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	ゆでうどん、米、 砂糖、ひまわり 油、ごま油	かじき、豚肉(ば ら・もも)、油揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ・赤色辛み そ)	りんご、キャベツ、ス ナップえんどう、にん じん、かぼちゃ、もやし、 たまねぎ、にら、しい たけ、さやえんどう、 ひじ き、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、みりん、 食塩	焼きうどん☆ 果物 抹茶パバロア☆ 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 68 mg	
15 (火)	果物	きのこごはん 肉じゃが みそ汁(白菜)	米、じゃがいも、 白玉粉、ひまわり 油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	たまねぎ、キウイフル ーツ、しめじ、はくさい、 にんじん、しらたき、え のきたけ、干しいた け、グリーンピース、あさ つき、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	ボンデケージョ☆ 果物 カルシウムせんべい お茶	エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 283 mg	
16 (水)	果物	ごはん 鶏肉の唐揚げ 温野菜 みそ汁(大根・あさつき)	米、小麦粉、さつ まいも、ひまわり 油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、 無塩バター、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	バナナ、だいこ ん、プロッコ リー、にんじん、 あさつき、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、食塩	手作りクッキー☆ 果物 れんこんもち☆ お茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 157 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03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	しょうゆラーメン ぎょうざ	生中華めん、じゃがいも、ひまわり油、ごま油	豚肉(ばら・もも)、豚ひき肉、鶏がらスープ	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩、カレー粉	サモサ☆ お茶 おかき	果物 たんぱく質 脂 質 カルシウム	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.9 g カルシウム 66 mg
18 (金)	果物	ごはん かわいいの煮付け 豚汁	米、食パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、かれい、豚肉(ばら)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、いんげん、マーマレード、ブルーベリージャム、いちごジャム	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、かつおだし汁	ジャムパン☆ おいなり☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 192 mg
19 (土)	果物	チキンピラフ 温野菜 コンソメスープ(パセリ)	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	果物、たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、にんじん、コーン缶、パセリ、グリーンピース	コンソメ、鶏がらだし汁、食塩	キャラメルコーン えびせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 149 mg
20	卒園式								
21	春分の日								
22 (火)	果物	ごはん 治部煮 いんげんのごま和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、ごま、片栗粉	鶏もも肉、こしあん、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	かぶ、いんげん、にんじん、しいたけ、いちご、みかん缶、ほうれんそう、なめこ、もも缶、キウイフルーツ、ねぎ、しょうが、かんでん	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	フルーツあんみつ☆ ビスケット	お茶 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 95 mg
23 (水)	果物	ごはん あじフライ きゃべつ和え みそ汁(小松菜・しめじ)	米、ホットケーキ粉、ひまわり油、小麦粉、パン粉、砂糖、油、粉糖	あじ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	トマト、オレンジ、キャベツ、バナナ、ごまつな、しめじ、にんじん、きゅうり、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、中濃ソース、ワイン(白)、塩	チョコバナナケーキ☆ ピザ☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 123 mg
24 (木)	果物	ロールパン 鮭のクリームシチュー にんじんとツナのサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ひまわり油、白ごま	さけ、牛乳、バター、ツナ水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)、生クリーム	にんじん、いちご、たまねぎ、プロックリー、コーン缶、りんご、グレープフルーツ、オレンジ、レモン	コンソメ、みりん、酒、鶏がらだし汁	みそ焼きおにぎり☆ ようかん	果物 お茶 お茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 133 mg
25 (金)	果物	ごはん たらのホイル焼き 白菜の塩昆布あえ すまし汁(とろろ・あさつき)	米、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、バター	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、さやえんどう、あさつき、とろろこんぶ、塩こんぶ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、本みりん、酒、しょうゆ、塩	黒糖ビスケット☆ コンソメポテト☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 8.9 g カルシウム 177 mg
26 (土)	果物	焼きそば ねぎスープ	焼きそばめん、ひまわり油、白ごま	豚肉(ばら・もも)、鶏がらスープ	果物、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、酒	ベジタブル ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 49 mg
27	日曜日								
28 (月)	果物	ごはん かじきの照り焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	ゆでうどん、米、砂糖、ひまわり油、ごま油	かじき、豚肉(ばら・もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、スナックえんどう、にんじん、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にら、しいたけ、さやえんどう、ひじき、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、食塩	焼きうどん☆ 抹茶ババロア☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 68 mg
29 (火)	果物	きのこごはん 肉じゃが みそ汁(白菜)	米、じゃがいも、白玉粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・もも)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	たまねぎ、キウイフルーツ、しめじ、はくさい、にんじん、しらたき、えのきだけ、干しいたけ、グリーンピース、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、本みりん	ボンデケーキ☆ カルシウムせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 283 mg
30 (水)	果物	おにぎり(鮭とごま塩) 鶏肉の唐揚げ・卵焼き 温野菜・ポテトサラダ いちご(お弁当ランチ)	米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、粉糖、マヨネーズ、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、さけ	いちご、バナナ、プロックリー、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、昆布だし汁	手作りクッキー☆ れんこんもち☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 654 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 26.3 g カルシウム 185 mg
31 (木)	果物	ミートソースパグティ ほうれん草スープ フルーツポンチ	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉、バター、生クリーム、鶏がらスープ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、みかん缶、パイン缶、マッシュルーム、もも缶、コーン缶、グリーンピース	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉	サモサ☆ おかき	果物 お茶 お茶	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 63 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)