



献立表

乳児食
2022年4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
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (金)	果物	ごはん 鮭の塩焼き けんちん汁	米、小麦粉、さといも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉	りんご、グリーンアスパラガス、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ、あさつき	しょうゆ、酒、食塩、かつおだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁	豚まん☆ じゃがいももち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 63 mg
2 (土)	果物	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草ともやしのお和え物 すまし汁(麩・みつば)	米、焼豆、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、ほうれん草、かぼちゃ、みつば、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、みりん	うの花クッキー プチせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 135 mg
3 日曜日									
4 (月)	果物	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの みそ汁(かぶ・葉)	米、グラニュー糖、油、砂糖	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)	キャベツ、キウイフルーツ、バナナ、かぶ、かぶ・葉、にんじん、ねぎ、さやえんどう、にら、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん	バナナパイ☆ ちんすこう☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.8 g カルシウム 176 mg
5 (火)	果物	ごはん かわいいの煮付け たけのこのきんぴら みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	米、砂糖、ひまわり油、片栗粉、小麦粉、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たけのこ、こまつな、たまねぎ、にんじん	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	手作りビスケット☆ 紫いもせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.0 g カルシウム 190 mg
6 (水)	果物	肉うどん かぶの塩もみ	ゆでうどん、アルファ米	豚肉(ばら)、豚肉(もも)	ねぎ、グレープフルーツ、かぶ、にんじん、ほうれん草、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	わかめごはん にんじんパンケーキ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 67 mg
7 (木)	果物	ひじきごはん じゃがいものそぼろあんかけ すまし汁(水菜・ねぎ)	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、鶏もも肉、白みそ	りんご、にんじん、みずな、さやえんどう、にら、ねぎ、あさつき、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、かつおだし汁	にらせんべい☆ ウエハース	果物 お茶 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 49 mg
8 (金)	果物	ごはん かじきの竜田揚げ きゅうりとわかめのナムル 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま油	牛乳、かじき、鶏がらスープ	キウイフルーツ、きゅうり、オレンジ天然果汁、トマト、たけのこ、わかめ、みかん缶、にんじん、にら、かんでん、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、塩、鶏がらだし汁	オレンジゼリー☆ あんこ巻き☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 150 mg
9 (土)	果物	チキンライス フロッキーとベーコンのスープ	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、鶏がらスープ	果物、たまねぎ、フロッキー、にんじん、ピーマン、コーン缶	鶏がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、酒、しょうゆ	キャラメルコーン バジタブル	果物 牛乳 お茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 165 mg
10 日曜日									
11 (月)	果物	ポークカレー ツナサラダ	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、ツナ水煮缶、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、マーマレード、いちごジャム、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	ジャムクラッカー☆ ブランマンジェ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 672 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 31.8 g カルシウム 220 mg
12 (火)	果物	ごはん さわらの照り焼き 新玉ねぎのさっと煮 みそ汁(なす・もやし)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、なす、スナップえんどう、もやし、にんじん、干し豆とう、しょうが、こまつな	本みりん、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	むしパン☆ えいようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 760 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 240 mg
13 (水)	果物	食パン バスク風鶏肉のトマト煮込み ポタージュバルマンティエ	食パン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ひまわり油	鶏もも肉、牛乳、卵、無塩バター、生クリーム	たまねぎ、オレンジ、カットトマト缶詰、赤パプリカ、ねぎ、パセリ、しょうが、黄パプリカ、ピーマン、にんじん	鶏がらだし汁、酒、ケチャップ、食塩、みりん、しょうゆ、コンソメ	マドレーヌ☆ シュガーパイ☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 58 mg
14 (木)	果物	ごはん 鶏肉とふきの煮物 にんじんのごま和え みそ汁(大根・ねぎ)	米、さつまいも、ごま、ひまわり油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、ふき、だいこん、ねぎ、スナップえんどう、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、みりん	五平もち☆ ブリッツ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 94 mg
15 (金)	果物	ごはん 鮭の塩焼き けんちん汁	米、小麦粉、さといも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉	りんご、グリーンアスパラガス、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ、あさつき	しょうゆ、酒、食塩、かつおだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁	豚まん☆ じゃがいももち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 63 mg
16 (土)	果物	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草ともやしの和え物 すまし汁(麩・みつば)	米、焼豆、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、ほうれん草、かぼちゃ、みつば、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、みりん	うの花クッキー プチせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 135 mg
17 日曜日									



献立表

乳児食
2022年4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
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
18 (月)	果物	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの みそ汁(かぶ・葉)	米、グラニュー糖、油、砂糖	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)	キャベツ、キウイフルーツ、バナナ、かぶ、たけのこ、かぶ・葉、ねぎ、さやえんどう、にんじん、にら、しょうが	昆布だし汁、しいただだし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん	バナナパイ☆ ちんすこう☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.8 g カルシウム 176 mg
19 (火)	果物	ごはん かれの煮付け たけのこのきんぴら みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	米、砂糖、ひまわり油、片栗粉、小麦粉、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、縮こし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たけのこ、こまつな、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁、しいただだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	手作りビスケット☆ 紫いもせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.0 g カルシウム 190 mg
20 (水)	果物	春野菜のタンメン トマトの中華和え	生中華めん、アルファ米、ごま油、ひまわり油、ごま、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、鶏がらスープ	グレープフルーツ、トマト、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、黒きくらげ、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、しいただだし汁、食塩	わかめごはん にんじんパンケーキ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 71 mg
21 (木)	果物	ひじきごはん じゃがいものそぼろあんかけ すまし汁(水菜・ねぎ)	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、鶏もも肉、白みそ	りんご、にんじん、みずな、さやえんどう、にら、ねぎ、あさつき、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しいただだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、かつおだし汁	にらせんべい☆ ウエハース	果物 お茶 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 49 mg
22 (金)	果物	ごはん かじきの竜田揚げ きゅうりとわかめのナムル 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま油	牛乳、かじき、鶏がらスープ	キウイフルーツ、きゅうり、オレンジ天然果汁、トマト、たけのこ、わかめ、みかん缶、にんじん、にら、かんでん、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、塩、鶏がらだし汁	オレンジゼリー☆ あんこ巻き☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 150 mg
23 (土)	果物	チキンライス ブロッコリーとベーコンのスープ	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、鶏がらスープ	果物、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、コーン缶	鶏がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、酒、しょうゆ	キャラメルコーン ベジタブル	果物 牛乳 お茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 165 mg
24 日曜日									
25 (月)	果物	ポークカレー ツナサラダ	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、ツナ缶、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、マーマレード、いちごジャム、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、カレーウ、酒、しょうゆ、食塩、食酢	ジャムクラッカー☆ برانマンジェ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 672 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 31.8 g カルシウム 220 mg
26 (火)	果物	ごはん さわらの照り焼き 新玉ねぎのさっと煮 みそ汁(なす・もやし)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、なす、スナップえんどう、もやし、にんじん、干しえんどう、しょうが、こまつな	本みりん、昆布だし汁、しいただだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	むしパン☆ えいようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 760 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 240 mg
27 (水)	果物	食パン コロッケ 春キャベツのサラダ ほうれん草スープ 果物《誕生会・こどもの日》	食パン、じゃがいも、米、もち米、ひまわり油、小麦粉、パン粉、砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、鶏がらスープ	グレープフルーツ、りんご、白桃缶、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、たけのこ、コーン缶、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、中濃ソース、白ワイン、ケチャップ、みりん、食塩、コンソメ	ちまき☆ シュガーパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 61 mg
28 (木)	果物	ごはん 鶏肉とふきの煮物 にんじんのごま和え みそ汁(大根・ねぎ)	米、さつまいも、ごま、ひまわり油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、ふき、だいこん、ねぎ、スナップえんどう、しょうが	昆布だし汁、しいただだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	五平もち☆ ブリッツ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 94 mg
29 昭和の日									
30 (土)	果物	ごはん 鶏肉の味噌漬焼き ほうれん草ともやしの和え物 すまし汁(麩・みつば)	米、焼ふ、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、ほうれん草、みつば、しょうが、かぼちゃ	昆布だし汁、しいただだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん	うの花クッキー プチせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 135 mg

☆マークの付いたおやつは手作りで

にりんそう保育園(乳児食)