



# 献立表

乳児食  
2022年05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 日曜日								
2 (月)	果物	ハヤシライス スティック野菜	米、マヨネーズ、 ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、ベーコン、 とろけるチーズ、 生クリーム	たまねぎ、パナナ、だい こん、しめじ、グリーンア スパガス、カットマト 缶詰、マッシュルーム、エ リンギイ、赤パプリカ、黄 パプリカ、パセリ	鶏がらだし汁、ハ ヤシルー	ベーコンパイ☆ 果物 牛乳 おこめパフココア 牛乳	エネルギー 688 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 39.0 g カルシウム 182 mg
3 憲法記念日								
4 みどりの日								
5 こどもの日								
6 (金)	果物	ごはん かれいの野菜あんかけ さつまい	米、さつまいも、 片栗粉、ひまわり 油	牛乳、かれい、豚 肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ・赤 色辛みそ)	オレンジ、にんじん、 だいこん、もやし、た まねぎ、しめじ、さや えんどう、えのきた け、ねぎ、ほうれんそ 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、酒、食塩、本 みりん	ほうれん草のパンケーキ☆ 果物 牛乳 えびせんべい お茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 206 mg
7 (土)	果物	ごはん 治部煮 みそ汁(なめこ・あさつき)	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	かぶ、にんじん、 しいたけ、なめ こ、いんげん、あ さつき、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、酒	ウエハース 果物 牛乳 ようかん お茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 154 mg
8 日曜日								
9 (月)	果物	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(もやし)	米、じゃがいも、 砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら・もも)、 ヨーグルト、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にん じん、もやし、しらたき、 もも缶、みかん缶、パ ナナ、パイナップル、キウ フルーツ、わかめ、グリン ピース、しょうが	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、食酢、 しょうゆ、みり ん、食塩、酒	フルーツヨーグルト☆ お茶 たべっこ動物 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 84 mg
10 (火)	果物	ごはん 鯨のごま照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(小松菜・しめじ)	米、砂糖、油、白 ごま、黒ごま	あじ、油揚げ、米 みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	かぼちゃ、りんご、に んじん、ごまつな、ス ナップえんどう、しめ じ、切り干しだい こん、さやえんどう、干 しいたけ	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、 食塩	大学かぼちゃ☆ 果物 お茶 チーズパイ☆ 牛乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 7.2 g カルシウム 139 mg
11 (水)	果物	食パン チキンピカタ ポテトサラダ ブロッコリースープ	食パン、じゃがい も、小麦粉、マヨ ネーズ、粉糖	牛乳、鶏ささみ、 卵、無塩バター、 粉チーズ、鶏がら スープ	キウイフルーツ、ト マト、ブロッ コリー、きゅうり、に んじん、たまねぎ、 パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、 酒、しょうゆ、コ ンソメ	手作りクッキー☆ 果物 牛乳 わかめおにぎり☆ お茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 239 mg
12 (木)	果物	ごはん さばの塩焼き ほうれん草ともやしのおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、小麦粉、じゃ がいも、ひまわり 油	さば、挽きわり納 豆、米みそ(淡色 辛みそ・赤色辛み そ)、かつお節	グレープフルー ツ、ほうれんそ う、もやし、にん じん、たまねぎ、 ごまつな	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、みりん、食塩	納豆おやき☆ 果物 お茶 ココアプリン☆ 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.5 g カルシウム 75 mg
13 (金)	果物	チキンオーバーライス アスパラスープ	米、ホットケーキ 粉、マヨネーズ、 砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、 ウィンナー、ヨー グルト	パイナップル、 キャベツ、トマ ト、グリーンア スパガス、にんじ ん、しょうが	鶏がらだし汁、 酒、しょうゆ、コン ソメ、鶏がらだ し汁、酢、食塩、カ レー粉	コーンドッグ☆ 果物 牛乳 ふかし芋☆ お茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 155 mg
14 (土)	果物	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き きゃべつのゆかり和え みそ汁(なす・えのきたけ)	米、マヨネーズ、 砂糖	さけ、米みそ(赤 色辛みそ・淡色辛 みそ)	果物、キャベツ、 いんげん、なす、 えのきたけ	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、みりん	ベジタべる 果物 お茶 かぼちゃボーロ 牛乳	エネルギー 364 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 6.4 g カルシウム 48 mg
15 日曜日								
16 (月)	果物	ハヤシライス スティック野菜	米、マヨネーズ、 ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、ベーコン、 とろけるチーズ、 生クリーム	たまねぎ、パナナ、だい こん、しめじ、グリーンア スパガス、カットマト 缶詰、マッシュルーム、エ リンギイ、赤パプリカ、黄 パプリカ、パセリ	鶏がらだし汁、ハ ヤシルー	ベーコンパイ☆ 果物 牛乳 おこめパフココア 牛乳	エネルギー 688 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 39.0 g カルシウム 182 mg
17 (火)	果物	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の白和え すまし汁(湯葉・ねぎ・わかめ)	米、さつまいも、 砂糖、黒砂糖、ご ま	さわら、木綿豆 腐、米みそ(甘 みそ)、きな粉、干 し湯葉	りんご、ねぎ、ほ うれんそう、にん じん、わかめ、板 こんにゃく、かん てん	昆布だし汁、しい ただだし汁、みり ん、しょうゆ、食 塩、かつおだし汁	抹茶寒天☆ 果物 お茶 大根もち☆ お茶	エネルギー 340 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 5.1 g カルシウム 98 mg
18 (水)	果物	焼きそば シュウマイ(冷凍) チンゲン菜スープ	焼きそばめん、 米、ひまわり油、 白ごま	豚肉(ばら)、豚肉 (もも)、焼き鳥缶、 鶏がらスープ	グレープフルー ツ、キャベツ、にん じん、チンゲンサイ、 もやし、にら、しめ じ、あさつき、しょ うが	鶏がらだし汁、コ ンソメ、酒、しょ うゆ	焼き鳥ごはん☆ 果物 お茶 チーズクラッカー☆ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 74 mg
19 (木)	果物	ごはん 鶏肉の唐揚げ きゃべつ和え みそ汁(豆腐・あさつき)	米、じゃがいも、 ひまわり油、小麦 粉	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、米みそ(淡 色辛みそ・赤色辛 みそ)	トマト、キウイフ ルーツ、キャベツ、 にんじん、きゅう り、あさつき、あお のり、しょうが、に んにく	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、酒、塩	のり塩ポテト☆ 果物 お茶 いちごむしパン☆ お茶	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.5 g カルシウム 57 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05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		
20 (金)	果物	ごはん かわいいの野菜あんかけ さつまい	米、さつまいも、 片栗粉、ひまわり 油	牛乳、かれい、豚 肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ・赤 色辛みそ)	オレンジ、にんじん、 だいこん、もやし、た まねぎ、しめじ、さや えんどう、えのきた け、ねぎ、ほうれんそ う、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、本 みりん	ほうれん草のパンケーキ☆ 果物 えびせんべい お茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 206 mg
21 (土)	果物	ごはん 治部煮 みそ汁(なめこ・あさつき)	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	かぶ、にんじん、 しいたけ、なめ こ、いんげん、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、本みりん、酒	ウエハース 果物 ようかん お茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 154 mg
日曜日								
23 (月)	果物	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(もやし)	米、じゃがいも、 砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら・もも)、 ヨーグルト、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にん じん、もやし、しらたき、 もも缶、みかん缶、パナ ナ、パン缶、キウイフ ルーツ、わかめ、クリン ピース、しょうが	昆布だし汁、しい ただけだし汁、かつ おだし汁、食酢、 しょうゆ、みり ん、食塩、酒	フルーツヨーグルト☆ お茶 たべっこ動物 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 84 mg
24 (火)	果物	ごはん 鰯のごま照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(小松菜・しめじ)	米、砂糖、油、白 ごま、黒ごま	あじ、油揚げ、米 みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	かぼちゃ、りんご、に んじん、こまつな、ス ナップえんどう、しめ じ、切り干しだいこ ん、さやえんどう、干 しいたけ	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	大学かぼちゃ☆ 果物 チーズパイ☆ 牛乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 7.2 g カルシウム 139 mg
25 (水)	果物	サンドイッチ ミネストローネ メロン 〈誕生会〉	食パン、マカロ ニ、小麦粉、ラ ード、マヨネーズ、 マーガリン、油、 砂糖	牛乳、卵、ベー コン、ハム、ツナ水 煮缶、ホイップク リーム	メロン、キウイフル ーツ、オレンジ、たま ねぎ、カットマト缶 詰、にんじん、きゅう り、セロリー、いちご ジャム、バセリ	鶏がらだし汁、コ ンソメ、食塩	シュークリーム☆ 果物 わかめおにぎり☆ お茶	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 32.6 g カルシウム 179 mg
26 (木)	果物	ごはん さばの塩焼き ほうれん草ともやしのおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、小麦粉、じゃ がいも、ひまわり 油	さば、挽きわり納 豆、米みそ(淡色 辛みそ・赤色辛 みそ)、かつお節	グレープフル ーツ、ほうれんそ う、もやし、にん じん、たまねぎ、 こまつな	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、食塩	納豆おやき☆ 果物 ココアプリン☆ 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.5 g カルシウム 75 mg
27 (金)	果物	チキンオーバーライス アスパラスープ	米、ホットケー キ粉、マヨネーズ、 砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、 ウインナー、ヨー グルト	パイナップル、 キャベツ、トマ ト、グリーンア スパラガス、にんじ ん、しょうが	ケチャップ、酒、 しょうゆ、コンソ メ、鶏がらだし 汁、酢、食塩、カ レー粉	コーンドッグ☆ 果物 ふかし芋☆ お茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 155 mg
28 (土)	果物	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き さやべつのゆかり和え みそ汁(なす・えのきだけ)	米、マヨネーズ、 砂糖	さけ、米みそ(赤 色辛みそ・淡色 辛みそ)	果物、キャベツ、 いんげん、なす、 えのきたけ	昆布だし汁、しい ただけだし汁、かつ おだし汁、みりん	ベジタべる 果物 かぼちゃポーロ 牛乳	エネルギー 364 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 6.4 g カルシウム 48 mg
日曜日								
30 (月)	果物	ハヤシライス スティック野菜	米、マヨネーズ、 ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、ベーコン、 とろけるチーズ、 生クリーム	たまねぎ、パナナ、だい こん、しめじ、グリーンア スパラガス、カットマト 缶詰、マッシュルーム、エ リンギ、赤パプリカ、黄 パプリカ、バセリ	鶏がらだし汁、ハ ヤシルー	ベーコンパイ☆ 果物 おこめパフココア 牛乳	エネルギー 688 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 39.0 g カルシウム 182 mg
31 (火)	果物	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の白和え すまし汁(湯葉・ねぎ・わかめ)	米、さつまいも、 砂糖、黒砂糖、こ ま	さわら、木綿豆 腐、米みそ(甘 みそ)、きな粉、干 し湯葉	りんご、ねぎ、ほ うれんそう、にん じん、わかめ、板 こんにゃく、かん てん	昆布だし汁、しい ただけだし汁、みり ん、しょうゆ、食 塩、かつおだし汁	抹茶寒天☆ 果物 大根もち☆ お茶	エネルギー 340 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 5.1 g カルシウム 98 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)