



献立表

乳児食
2022年06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 (水)	果物	えびピラフ グリル野菜 アスパラスープ	米、砂糖、ひまわり油	えび	グレープフルーツ、たまねぎ、赤パプリカ、ズッキーニ、かぼちゃ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、グリーンアスパラガス、ピーマン、かんでん、しょうが	食塩、コンソメ、鶏がらだし汁	あじさいかん☆ パンケーキ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 328 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 3.8 g カルシウム 61 mg
2 (木)	果物	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き モロヘイヤとモヤシのおかか和え すまし汁(とうがん・あさつき)	米、さつまいも、干し手延そうめん、砂糖	鶏もも肉、かつお節、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、モロヘイヤ、とうがん、モヤシ、ほうれんそう、にんじん、あさつき、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	昆布だし汁、しいただけだし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、みりん、塩	にゅうめん☆ コンソメポテト☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 3.7 g カルシウム 97 mg
3 (金)	果物	キーマカレー グリーンサラダ 人参スープ	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、生クリーム、鶏がらスープ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、きょうな、カットトマト缶詰、りんご、グレープフルーツ、オレンジ、レモン、しょうが	カレーうどん、食塩、しょうゆ、コンソメ、食酢、鶏がらだし汁	マールクッキー☆ えいようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 24.4 g カルシウム 187 mg
4 (土)	果物	ごはん 赤魚の煮付け かぼちゃのそぼろあん みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油、砂糖、片栗粉	牛乳、あかうお、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	かぼちゃ、果物、なめこ、ねぎ、いんげん、あさつき	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	たべっこ動物 かぼちゃボーロ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.3 g カルシウム 214 mg
5	日曜日								
6 (月)	果物	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 太平燕	米、白玉粉、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	豚肉(もも・バラ)、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、鶏がらスープ、えび	グレープフルーツ、なす、ピーマン、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、干ししいたけ、ねぎ	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、塩、コンソメ	いきなりだんご☆ ウエハース	果物 お茶 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 57 mg
7 (火)	果物	ごはん あじの山賊揚げ きゃべつ和え みそ汁(大根・しめじ)	米、小麦粉、片栗粉、ひまわり油	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	バナナ、キャベツ、トマト、だいこん、しめじ、にんじん、きゅうり、ごま油、しょうが、にんにく	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、食塩、しょうゆ	小松菜クラッカー☆ キャロットピラフ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.9 g カルシウム 194 mg
8 (水)	果物	アーリオオーリオ リボリタスープ メロン	スパゲティ、グラニュー糖、砂糖、じゃがいも、オリーブ油、ひまわり油	牛乳、卵、ベーコン、クリームチーズ、大豆、鶏がらスープ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、セロリ、ズッキーニ、エリンギ、コンソメ、にんにく、メロン	鶏がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	イタリアンプリン☆ キャラメルコーン	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 31.7 g カルシウム 285 mg
9 (木)	果物	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 ちくわとほうれん草のごま和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米、小麦粉、ながいも、ごま、砂糖	鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	とうがん、りんご、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、モヤシ、しいたけ、いんげん、ねぎ、しょうが、あおのり	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、みりん	お好み焼き☆ ミルクゼリー☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 114 mg
10 (金)	果物	鮭と大葉の混ぜごはん 厚揚げの野菜あんかけ すまし汁(とろろ昆布・ねぎ)	米、食パン、片栗粉、ごま、砂糖	生揚げ、さけ、豚ひき肉、バター、牛乳、きな粉	メロン、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ、にんじん、えのきだけ、とろろこんぶ、もやし、しそ	しょうゆ、酒、食塩、みりん、昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁	きなこトースト☆ ベジタブル	果物 牛乳 お茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 159 mg
11 (土)	果物	ごはん 親子煮 板ずりきゅうり みそ汁(なす・あさつき)	米、砂糖	鶏もも肉、卵、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、なす、糸みつば、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、食塩、酒、みりん	えびせんべい ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 330 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 4.0 g カルシウム 45 mg
12	日曜日								
13 (月)	果物	ごはん かれいの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、ごま油	かれい、豚肉(バラ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、大豆	りんご、にんじん、オクラ、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、刻みこんぶ、あさつき	しょうゆ、酒、みりん、昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁	ししじゅーしー☆ 抹茶むしパン☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 8.2 g カルシウム 94 mg
14 (火)	果物	ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル わかめスープ(ごま)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、仙台みそ、卵、バター、鶏がらスープ	モヤシ、オレンジ、ねぎ、にんじん、あさつき、わかめ、にんにく、しょうが、きゅうり	コンソメ、しょうゆ、鶏がらだし汁	ドーナツ☆ 紫いもせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 204 mg
15 (水)	果物	ロールパン かじきのソテーフレッシュトマトソース 温野菜 コーンクリームスープ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、かじき、バター、生クリーム、鶏がらスープ	トマト、グレープフルーツ、クリームソーダ缶、ブロックアイス、ぶどう濃縮果汁、にんじん、しょうが、レモン果汁、かんでん、パセリ	鶏がらだし汁、酒、コンソメ、塩	あじさいかん☆ パンケーキ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.1 g カルシウム 128 mg
16 (木)	果物	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き モロヘイヤとモヤシのおかか和え すまし汁(とうがん・あさつき)	米、さつまいも、干し手延そうめん、砂糖	鶏もも肉、かつお節、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、モロヘイヤ、とうがん、モヤシ、ほうれんそう、にんじん、あさつき、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	昆布だし汁、しいただけだし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、みりん、塩	にゅうめん☆ コンソメポテト☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 3.7 g カルシウム 97 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06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		
17 (金)	果物	キーマカレー グリーンサラダ 人参スープ	米、小麦粉、粉糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、生クリーム、鶏がらスープ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、きょうな、カットトマト缶詰、りんご、グレープフルーツ、オレンジ、レモン、しょうが	カレールウ、食塩、しょうゆ、コンソメ、食酢、鶏がらだし汁	マープルクッキー☆ 果物 えいようかん お茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 24.4 g カルシウム 187 mg
18 (土)	果物	ごはん 赤魚の煮付け かぼちゃのそぼろあん みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、ひまわり油、砂糖、片栗粉	牛乳、あかうお、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ・赤色辛みそ）	かぼちゃ、果物、なめこ、ねぎ、いんげん、あさつき	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	たべっこ動物 果物 かぼちゃボーロ 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 214 mg
19								
20 (月)	果物	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 太平燕	米、白玉粉、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	豚肉（もも・ばら）、こしあん、米みそ（淡色辛みそ）、かまぼこ、鶏がらスープ、えび	グレープフルーツ、なす、ピーマン、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、干ししいたけ、ねぎ	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、塩、コンソメ	いきなりだんご☆ 果物 ウエハース 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 57 mg
21 (火)	果物	ごはん あじの山賊揚げ きゃべつ和え みそ汁（大根・しめじ）	米、小麦粉、片栗粉、ひまわり油	牛乳、あじ、米みそ（淡色辛みそ・赤色辛みそ）	バナナ、キャベツ、トマト、だいこん、しめじ、にんじん、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、食塩、しょうゆ	小松菜クラッカー☆ 果物 キャロットピラフ☆ お茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 194 mg
22 (水)	果物	冷しゃぶうどん ゆでとうもろこし	ゆでうどん、米	豚肉（ばら）	グレープフルーツ、とうもろこし、キャベツ、トマト、にんじん、オクラ	食塩、昆布だし汁、みりん、しょうゆ、しいたけだし汁、かつおだし汁	わかめおにぎり☆ 果物 キャラメルコーン 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 41 mg
23 (木)	果物	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 ちくわとほうれん草のごま和え みそ汁（もやし・油揚げ）	米、小麦粉、ながいも、ごま、砂糖	鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ・赤色辛みそ）	とうがん、りんご、ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、しいたけ、いんげん、ねぎ、しょうが、あおのり	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、みりん	お好み焼き☆ 果物 ミルクゼリー☆ お茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 114 mg
24 (金)	果物	鮭と大葉の混ぜごはん 厚揚げの野菜あんかけ すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	米、食パン、片栗粉、ごま、砂糖	生揚げ、さけ、豚ひき肉、バター、牛乳、きな粉	メロン、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ、にんじん、えのきだけ、とろろこんぶ、もやし、しそ	しょうゆ、酒、食塩、みりん、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	きなこトースト☆ 果物 ベジタブル お茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 159 mg
25 (土)	果物	ごはん 親子煮 板ずりきゅうり みそ汁（なす・あさつき）	米、砂糖	鶏もも肉、卵、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、なす、糸みつば、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、食塩、酒、みりん	えびせんべい 果物 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 330 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 4.0 g カルシウム 45 mg
26					日曜日			
27 (月)	果物	ごはん かれのの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、ごま油	かれの、豚肉（ばら）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ・赤色辛みそ）、大豆	りんご、にんじん、オクラ、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、刻みこんぶ、あさつき	しょうゆ、酒、みりん、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	ししじゅーしー☆ 果物 抹茶むしパン☆ お茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 8.2 g カルシウム 94 mg
28 (火)	果物	ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル わかめスープ（ごま）	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、仙台みそ、卵、バター、鶏がらスープ	もやし、オレンジ、ねぎ、にんじん、あさつき、わかめ、にんにく、しょうが、きゅうり	コンソメ、しょうゆ、鶏がらだし汁	ドーナツ☆ 果物 紫いもせんべい お茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 204 mg
29 (水)	果物	ロールパン チキンカツ かぼちゃサラダ ブロッコリースープ 果物 <誕生会>	ロールパン、マヨネーズ、ひまわり油、小麦粉、パン粉、バター	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、鶏がらスープ	メロン、かぼちゃ、トマト、パイナップル、ブロッコリー、もも缶、みかん缶、きゅうり、コーン缶、干しぶどう、しょうが	鶏がらだし汁、コンソメ、中濃ソース、酒、ワイン（白）、しょうゆ、ケチャップ	フルーツライフ☆ 牛乳 カルシウムせんべい お茶	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 30.8 g カルシウム 177 mg
30 (木)	果物	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き モロヘイヤともやしのおかか和え すまし汁（とうがん・あさつき）	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	鶏もも肉、かつお節、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、モロヘイヤ、とうがん、もやし、あさつき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、塩、みりん	水無月☆ 果物 コンソメポテト☆ お茶	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 3.6 g カルシウム 93 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)