



乳児食
2022年07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	
1 （金）	果物	ロコモコ丼 夏野菜スープ すいか 《水遊び開き》	米、砂糖	豚ひき肉、生クリーム、牛乳、卵、ウインナー、ゼラチン、鶏がらスープ	すいか、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、赤パプリカ、黄パプリカ、ズッキーニ、コーン缶、いちごジャム	ケチャップ、ウスターソース、ワイン（白）、コンソメ、鶏がらだし汁	パパロア☆ 果物 たんぱく質 600 g お茶 脂 質 16.4 g じゃがいもの お茶 脂 質 33.3 g ガレット☆ カルシウム 96 mg
2 （土）		ごはん かれいの塩焼き 水菜のツナ和え みそ汁（油揚げ・しめじ）	米	牛乳、かれい、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	果物、きょうな、オクラ、にんじん、しめじ	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、みりん、酒	やわらかラスク 果物 たんぱく質 437 g 牛乳 脂 質 22.7 g パウムクーヘン 牛乳 脂 質 7.9 g カルシウム 248 mg
3	日曜日						
4 （月）	果物	ごはん さばの竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁（わかめ・みょうが）	米、ひまわり油、片栗粉、小麦粉、黒砂糖	牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	メロン、キャベツ、わかめ、トマト、にんじん、きゅうり、みょうが、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、食塩、酒、しょうゆ	黒糖ビスケット☆ 果物 たんぱく質 495 g 牛乳 脂 質 18.4 g おこめパフココア 牛乳 脂 質 20.2 g カルシウム 161 mg
5 （火）		ごはん 鶏肉のおろしポン酢添え 小松菜ののり和え みそ汁（じゃがいも・ねぎ）	米、じゃがいも、上新粉、白玉粉、ごま油、砂糖	鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、だいこん、こまつな、もやし、あさつき、ねぎ、にら、焼きのり	しょうゆ、ほん酢、昆布だし汁、しいただけだし汁、酢、みりん、かつおだし汁	チチミ☆ 果物 たんぱく質 370 g お茶 脂 質 14.3 g コーンマヨパン☆ 牛乳 脂 質 11.4 g カルシウム 73 mg
6 （水）	果物	ガパオライス トムヤムクン風スープ 《タイ》	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、えび、仙台みそ、鶏がらスープ	パイナップル、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、マッシュルーム、ほうれんそう、キャベツ、カットマト、缶詰、にんにく、しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩、鶏がらだし汁	カノムカイ 果物 たんぱく質 470 g 牛乳 脂 質 20.8 g ノッククラター☆ 牛乳 脂 質 14.4 g みそポテト☆ お茶 脂 質 14.4 g カルシウム 201 mg
7 （木）		七夕そうめん 冬瓜のそぼろ煮 みかんゼリー 《七夕・誕生会》	干し手延そうめん、砂糖、片栗粉	えび、鶏ひき肉、卵	オレンジジュース、とうがん、すいか、にんじん、もも缶、きゅうり、オクラ、かんてんクック、しょうが、みかん缶	しょうゆ、本みりん、酒、昆布だし汁、ほんだし、しいただけだし汁	七夕ようかん☆ 果物 たんぱく質 307 g お茶 脂 質 15.0 g ベジタブル お茶 脂 質 3.2 g カルシウム 62 mg
8 （金）	果物	ごはん かじきの煮つけ オクラとわかめの酢の物 みそ汁（大根・小松菜）	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油、ごま	かじき、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、オクラ、だいこん、にんじん、こまつな、わかめ、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、酒、しょうゆ、食塩、酢	大学芋☆ 果物 たんぱく質 373 g お茶 脂 質 10.4 g チーズむしパン☆ 牛乳 脂 質 5.5 g カルシウム 87 mg
9 （土）		三色そぼろ丼 きゅうりの浅漬け すまし汁（豆腐・あさつき）	米、ひまわり油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	果物、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、あさつき、しょうが	しょうゆ、食塩、本みりん、酒、昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁	星っこせんべい 果物 たんぱく質 367 g お茶 脂 質 10.8 g かぼちゃポーロ お茶 脂 質 4.8 g カルシウム 33 mg
10	日曜日						
11 （月）	果物	あじの蒲焼き丼 ほうれん草のお浸し すまし汁（とうがん・みつば）	米、砂糖、春巻きの皮、小麦粉、白ごま	牛乳、あじ、バター	ほうれんそう、すいか、とうがん、バナナ、にんじん、えのきだけ、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、しょうゆ、酒、みりん、塩	パリパリバナナ☆ 果物 たんぱく質 403 g 牛乳 脂 質 19.2 g ブチせんべい お茶 脂 質 7.0 g カルシウム 185 mg
12 （火）		ごはん 夏野菜のスープカレー メロン 《北海道》	米、小麦粉、ひまわり油	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ヨーグルト、チーズ、バター	メロン（赤肉）、とうもろこし、キウイフルーツ、たまねぎ、なす、ピーマン、ズッキーニ、にんじん、かぼちゃ、りんご、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、鶏がらだし汁、カレールウ	とうもろこしの 果物 たんぱく質 449 g かき揚げ☆ お茶 たんぱく質 15.6 g 抹茶パイ☆ 牛乳 脂 質 15.5 g カルシウム 65 mg
13 （水）	果物	ロールパン さけのマヨネーズ焼き 温野菜 オニオンスープ	ロールパン、めし、じゃがいも、マヨネーズ、油	さけ、油揚げ、鶏がらスープ、かつお節	りんご、たまねぎ、ズッキーニ、赤パプリカ、えだまめ、コーン缶、パセリ	酒、食塩、コンソメ、鶏がらだし汁、こしょう	油揚げと枝豆の 果物 たんぱく質 392 g 混ぜごはん☆ お茶 たんぱく質 16.6 g ブリッツ 牛乳 脂 質 14.5 g カルシウム 72 mg
14 （木）		ごはん 鶏肉の照り焼き なすの煮浸し みそ汁（もやし・たまねぎ）	米、ホットケーキ粉、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつお節	なす、パイナップル、オクラ、たまねぎ、しょうが、もやし	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん	ココアケーキ☆ 果物 たんぱく質 466 g 牛乳 脂 質 17.7 g 豆腐田楽☆ お茶 脂 質 13.6 g カルシウム 177 mg
15 （金）	果物	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル トマトスープ	米、砂糖、ごま、ごま油	生クリーム、牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、鶏がらスープ、ゼラチン	キャベツ、もやし、オレンジ、ピーマン、トマト、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いちごジャム、あさつき	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏がらだし汁	パパロア☆ 果物 たんぱく質 558 g お茶 脂 質 12.3 g じゃがいもの お茶 脂 質 32.0 g ガレット☆ カルシウム 105 mg
16 （土）		ごはん かれいの塩焼き 水菜のツナ和え みそ汁（油揚げ・しめじ）	米	牛乳、かれい、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	果物、きょうな、オクラ、にんじん、しめじ	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、みりん、酒	やわらかラスク 果物 たんぱく質 437 g 牛乳 脂 質 22.7 g パウムクーヘン 牛乳 脂 質 7.9 g カルシウム 248 mg
17	日曜日						
18	海の日						

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			
19 （火）	果物	ごはん 鶏肉のおろしポン酢添え 小松菜ののり和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	米、じゃがいも、 上新粉、白玉粉、 ごま油、砂糖	鶏もも肉、米みそ （淡色辛みそ）、 米みそ（赤色辛み そ）	グレープフルー ツ、だいこん、こ まつな、もやし、 あさつき、ねぎ、 にら、焼きのり	しょうゆ、ほん 酢、昆布だし汁、 しいたけだし汁、 酢、みりん、かつ おだし汁	チヂミ☆ お茶 コーンマヨパン☆	果物 牛乳	エネルギー 370 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 73 mg	
20 （水）		果物	ガバオライス トムヤムクン風スープ 〈タイ〉	米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 えび、仙台みそ、 鶏がらスープ	パイナップル、たまねぎ、 赤パプリカ、黄パプリカ、 マッシュルーム、ほうれん そう、キャベツ、カットト マト缶詰、にんにく、しょ うが、レモン果汁	しょうゆ、酒、オ イスターソース、 食塩、鶏がらだし 汁	カノムカイ ノッククラター☆ みそポテト☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 470 kcal たんばく質 20.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 201 mg
21 （木）	果物	冷やしラーメン モロヘイヤとにんじんの中華サラダ	生中華めん、小麦 粉、砂糖、ひまわ り油、ごま油、こ ま	牛乳、豚ロース、 かまぼこ、パ ター、鶏がらスー プ	すいか、モロヘイヤ、 もやし、ねぎ、きゅう り、にんじん、しょう が、コーン缶、マーマ レード	鶏がらだし汁、 しょうゆ、酒、酢	スコーン☆	果物	エネルギー 455 kcal	
22 （金）							ベジタブル	牛乳 お茶	たんばく質 21.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 199 mg	
23 （土）	果物	ごはん かじきの煮つけ オクラとわかめの酢の物 みそ汁(大根・小松菜)	米、さつまいも、 砂糖、ひまわり 油、ごま（乾）	かじき、米みそ （淡色辛みそ）、 米みそ（赤色辛み そ）	りんご、オクラ、 だいこん、にんじ ん、こまつな、わ かめ、しょうが	昆布だし汁、しいた けだし汁、かつおだし 汁、食酢、酒、しょう ゆ、食塩	大学芋☆ チーズむしパン☆	果物 牛乳	エネルギー 373 kcal たんばく質 10.4 g 脂 質 5.5 g カルシウム 87 mg	
24 （日）		三色そばろ丼 きゅうりの浅漬け すまし汁（豆腐・あさつき）	米、ひまわり油	鶏ひき肉、絹ごし 豆腐	果物、きゅうり、 にんじん、ほうれ んそう、あさつ き、しょうが	しょうゆ、食塩、本み りん、酒、昆布だし 汁、しいたけだし汁、 かつおだし汁	星っこせんべい かぼちゃポーロ	果物 お茶 お茶	エネルギー 367 kcal たんばく質 10.8 g 脂 質 4.8 g カルシウム 33 mg	
日曜日										
25 （月）	果物	あじの蒲焼き丼 ほうれん草のお浸し すまし汁(とうがん・みつば)	米、砂糖、春巻きの 皮、小麦粉、白 ごま	牛乳、あじ、パ ター	ほうれんそう、すい か、とうがん、バナ ナ、にんじん、えのき だけ、糸みつば、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、みり ん、塩	パリパリバナナ☆ プチせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 403 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 7.0 g カルシウム 185 mg	
26 （火）		果物	ごはん 夏野菜のスープカレー メロン 〈北海道〉	米、小麦粉、ひま わり油	鶏もも肉、牛乳、 生クリーム、ヨー グルト、チーズ、 バター	メロン（赤肉）、とうも ろこ、キウイフルーツ、た まねぎ、なす、ピーマン、 ズッキーニ、にんじん、か ぼちゃ、りんご、しょうが	酒、しょうゆ、食 塩、鶏がらだし 汁、カレールウ	とうもろこしの かき揚げ☆ 抹茶パイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 449 kcal たんばく質 15.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 65 mg
27 （水）	果物	食パン ポークチャップ マセドアンサラダ キャベツスープ	食パン、じゃがい も、めし、マヨ ネーズ、油、砂糖	豚肉(ロース)、油揚 げ、牛乳、鶏がら スープ、かつお節	りんご、たまね ぎ、キャベツ、 ピーマン、きゅう り、えだまめ、に んじん、コーン缶	酒、ケチャップ、 中濃ソース、食 塩、コンソメ、鶏 がらだし汁	油揚げと枝豆の 混ぜごはん☆	果物 お茶	エネルギー 429 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 67 mg	
28 （木）							ブリッツ	牛乳	たんばく質 18.5 g カルシウム 67 mg	
29 （金）	果物	ごはん 鶏肉の照り焼き なすの煮浸し みそ汁(もやし・たまねぎ)	米、ホットケーキ 粉、さつまいも、 ひまわり油、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 米みそ（淡色辛み そ）、米みそ（赤 色辛みそ）、かつ お節	なす、パイナップ ル、オクラ、たま ねぎ、しょうが、 もやし	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	ココアケーキ☆ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 466 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 177 mg	
30 （土）		ごはん 回鍋肉 もやしのナムル トマトスープ	米、砂糖、ごま、 ごま油	生クリーム、牛乳、豚 肉(もも)、豚肉(ば ら)、米みそ（赤色辛み そ）、鶏がらスープ、 ゼラチン	キャベツ、もやし、オ レンジ、ピーマン、ト マト、たまねぎ、にん じん、ねぎ、いちご ジャム、あさつき	酒、しょうゆ、コ ンソメ、食塩、鶏 がらだし汁	ババロア☆ わかめごはん	果物 お茶 お茶	エネルギー 558 kcal たんばく質 12.3 g 脂 質 32.0 g カルシウム 105 mg	
31 （日）	果物	ごはん かわいいの塩焼き 水菜のツナ和え みそ汁（油揚げ・しめじ）	米	牛乳、かわいい、ツ ナ水煮缶、油揚 げ、米みそ（淡色 辛みそ）、米みそ （赤色辛みそ）	果物、きょうな、 オクラ、にんじ ん、しめじ	昆布だし汁、しい たけだし汁、かつ おだし汁、食塩、 しょうゆ、みり ん、酒	やわらかラスク	果物	エネルギー 437 kcal	
							パウムクーヘン	牛乳	たんばく質 22.7 g 脂 質 7.9 g カルシウム 248 mg	
日曜日										

☆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）