



# 献立表

乳児食  
2022年08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 （月）	果物	タコライス にんじんしりしり モロヘイヤスープ 〈沖縄県〉	米、小麦粉、ラード、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、鶏がらスープ	ハイナッブル、にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、トマト、キャベツ、にんにく、しょうが	ケチャップ、鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、みりん	ちんすこう☆ かぼちゃポーロ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 182 mg
2 （火）	果物	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのごまがらめ みそ汁（ねぎ・わかめ）	米、食パン、砂糖、白ごま	牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ・赤色辛みそ）	かぼちゃ、グレープフルーツ、オクラ、ねぎ、わかめ、いちごジャム、マーマレード	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ジャムパン☆ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 8.2 g カルシウム 187 mg
3 （水）	果物	フォー サイコロサラダ 〈ベトナム〉	米粉めん、小麦粉、上新粉、油、砂糖	鶏もも肉、豚肉（ばら）、えび、牛乳、鶏がらスープ	なし、もやし、トマト、赤たまねぎ、黄パプリカ、きゅうり、きょうな、りんご、グレープフルーツ、オレンジ、レモン、にんにく、しょうが、レモン果汁	鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ、酒	パインセオ☆ ドーナツ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 60 mg
4 （木）	果物	ごはん かつおのカレー竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁（なす・いんげん）	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かつお、米みそ（淡色辛みそ・赤色辛みそ）	すいか、トマト、ハイナッブル、なす、きゅうり、キウイフルーツ、もも缶、みかん缶、いんげん、にんじん、かんでん、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、カレー粉	すいかポンチ☆ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 174 mg
5 （金）	果物	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁（きゃべつ・ミョウガ）	米、油、片栗粉	鶏もも肉、白身魚すり身、米みそ（淡色辛みそ・赤色辛みそ）	だいこん、りんご、にんじん、キャベツ、オクラ、ねぎ、コーン缶、しょうが、みょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ	手作りさつまあげ☆ あんこパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 61 mg
6 （土）	果物	ハヤシライス スティック野菜	米、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉（ばら・もも）、生クリーム	たまねぎ、にんじん、果物、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルー	ライスクッキー 紫いもせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 598 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 28.7 g カルシウム 149 mg
7	日曜日								
8 （月）	果物	ごはん かじきの照り焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）	米、砂糖	かじき、米みそ（淡色辛みそ・赤色辛みそ）	すいか、とうもろこし、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、もずく	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、酢、食塩	おととと パウムクーヘン	果物 お茶 牛乳	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 5.0 g カルシウム 38 mg
9 （火）	果物	とうもろこしごはん 豚肉と冬瓜の含め煮 すまし汁（豆腐・みつば）	米	牛乳、豚肉（ばら）、絹ごし豆腐	とうがん、もも、とうもろこし、にんじん、いんげん、しいたけ、ブルーベリージャム、糸みつば、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	カスタードパイ☆ かっぱえびせん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 636 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 32.1 g カルシウム 161 mg
10 （水）	果物	食パン ラタトゥイユ オクラスープ（にんじん）	食パン、米、油	鶏もも肉、ツナ水煮缶、鶏がらスープ	なし、たまねぎ、なす、トマト、ズッキーニ、カットトマト缶、黄パプリカ、オクラ、ピーマン、にんじん、塩こんぶ、しょうが	鶏がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩	ツナと塩昆布の炊き込みごはん☆ さつま芋もち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 66 mg
11	山の日								
12 （金）	果物	ごはん さばのケチャップ和え ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁（小松菜・えのき）	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ・赤色辛みそ）、かつお節、ゼラチン	ブロッコリー、こまつな、にんじん、みかん缶、えのきだけ、もも缶、ぶどう	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん	型抜きゼリー☆ ベジタベる	牛乳 お茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 163 mg
13 （土）	果物	ごはん 蒸し鶏の中華ソースがけ もやしとピーマンの塩炒め トマトスープ（コーン）	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏がらスープ	もやし、トマト、コーン缶、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	酒、酢、食塩、コンソメ、しょうゆ、鶏がらだし汁	カルシウムせんべい おこめパフココア	果物 お茶 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 441 mg
14	日曜日								
15 （月）	果物	タコライス にんじんしりしり モロヘイヤスープ 〈沖縄県〉	米、小麦粉、ラード、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、鶏がらスープ	ハイナッブル、にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、トマト、キャベツ、にんにく、しょうが	ケチャップ、鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、みりん	ちんすこう☆ かぼちゃポーロ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 182 mg
16 （火）	果物	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのごまがらめ みそ汁（ねぎ・わかめ）	米、食パン、砂糖、白ごま	牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ・赤色辛みそ）	かぼちゃ、グレープフルーツ、オクラ、ねぎ、わかめ、いちごジャム、マーマレード	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ジャムパン☆ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 8.2 g カルシウム 187 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08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 (水)	果物	なすのミートソースパゲティ ブロッコリースープ	スパゲティ、アルファ米、砂糖、油	豚ひき肉、生クリーム、バター、鶏がらスープ	なす、なし、カットトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、コーン缶、しょうが	鶏がらだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	アルファ米わかめごはん ドーナツ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 59 mg
18 (木)	果物	ごはん かれいのカレー竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁(なす・いんげん)	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	すいか、トマト、キウイフルーツ、ハイナッフル、なす、きゅうり、いんげん、もも缶(白樹)、にんじん、みかん缶、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、カレールー	フルーツポンチ☆ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 156 mg
19 (金)	果物	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁(きゃべつ・ミョウガ)	米、油、片栗粉	鶏もも肉、白身魚すり身、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	だいこん、りんご、にんじん、キャベツ、オクラ、ねぎ、コーン缶、しょうが、みょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ	カルシウムせんべい あんこパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 61 mg
20 (土)	果物	ハヤシライス スティック野菜	米、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら・もも)、生クリーム	たまねぎ、にんじん、果物、きゅうり、マッシュルーム		ライスクッキー 紫いもせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 598 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 28.7 g カルシウム 149 mg
21 山の日									
22 (月)	果物	ごはん かじきの照り焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	すいか、とうもろこし、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、もずく	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、酢、食塩	おととと パウムクーヘン	果物 お茶 牛乳	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 5.0 g カルシウム 38 mg
23 (火)	果物	とうもろこしごはん 豚肉と冬瓜の含め煮 すまし汁(豆腐・みつば)	米	牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐	とうがん、もも、とうもろこし、にんじん、いんげん、しいたけ、ブルーベリージャム、糸みつば、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	カスタードパイ☆ かっぱえびせん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 636 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 32.1 g カルシウム 161 mg
24 (水)	果物	ロールパン チキンのマーマレード焼き グリル野菜 枝豆のポタージュ	米、ロールパン、ながいも、油	鶏もも肉、牛乳、ツナ水煮缶、生クリーム	えだまめ、なし、ズッキーニ、赤パプリカ、たまねぎ、マーマレード、塩こんぶ、にんにく、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ	ツナと塩昆布の炊き込みごはん☆ さつま芋もち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 124 mg
25 (木)	果物	ごはん 揚げ出し豆腐 豚汁	米、白玉粉、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	ハイナッフル、だいこん、なす、にんじん、ねぎ、オクラ、ごぼう、板こんにゃく、しょうが、あおのり	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒	あおさボンデケーキ☆ お麩ラスク☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 320 mg
26 (金)	果物	ごはん さばのケチャップ和え ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(小松菜・えのき)	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、かつお節、ゼラチン	ブロッコリー、こまつな、にんじん、みかん缶、えのきだけ、もも缶、ぶどう	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん	型抜きゼリー☆ ベジたべる	牛乳 お茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 163 mg
27 (土)	果物	ごはん 蒸し鶏の中華ソースがけ もやしとピーマンの塩炒め トマトスープ(コーン)	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏がらスープ	もやし、トマト、コーン缶、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	酒、酢、食塩、コンソメ、しょうゆ、鶏がらだし汁	カルシウムせんべい おこめパフココア	果物 お茶 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 441 mg
28 山の日									
29 (月)	果物	タコライス にんじんしりしり モロヘイヤスープ (沖縄県)	米、小麦粉、ラード、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、鶏がらスープ	ハイナッフル、にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、トマト、キャベツ、にんにく、しょうが	ケチャップ、鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、みりん	ちんすこう☆ かぼちゃポーロ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 182 mg
30 (火)	果物	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのごまがらめ みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、食パン、砂糖、白ごま	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	かぼちゃ、グレープフルーツ、オクラ、ねぎ、わかめ、いちごジャム、マーマレード	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ジャムパン☆ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 8.2 g カルシウム 187 mg
31 (水)	果物	ソース焼きそば きゅうりの浅漬け 焼きとうもろこし (誕生会・夏祭り)	焼きそばめん、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉	豚肉(ばら・もも)	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、にら、しょうが、あおのり、いちごジャム	しょうゆ、中濃ソース、みりん、酒、塩	かき氷☆ フライドポテト☆ ドーナツ	お茶 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 59 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)