



献立表

乳児食
2022年09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 (木)	果物	アルファ米わかめごはん 焼き鳥缶 みかん缶 (避難訓練・非常食)	アルファ米わかめ	焼き鳥缶	みかん缶、オレンジ		ようかん 大学芋☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 307 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 4.8 g カルシウム 43 mg
2 (金)	果物	食パン カレイのムニエル ラビコトソースがけ かぼちゃサラダ キャベツスープ	食パン、米、マヨネーズ、オリーブ油、小麦粉、砂糖	かれい、牛乳、バター、鶏がらスープ	かぼちゃ、りんご、キャベツ、トマト、とうもろこし、きゅうり、黄パプリカ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、パセリ	食塩、酢、コンソメ、酒、鶏がらだし汁	とうもろこしごはん☆ ウインナーパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 69 mg
3 (土)	果物	ごはん のりしおチキン 温野菜 みそ汁 (なす・みょうが)	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ (淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、オクラ、にんじん、なす、みょうが、あおのり、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、食塩	オールレーズン サラダしぐれ	果物 牛乳 お茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 195 mg
4 日曜日									
5 (月)	果物	ごはん さばのごま照り焼き 里芋の煮物 みそ汁 (なめこ・ねぎ)	米、さといも、白ごま、砂糖	さば、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ・赤色辛みそ)	すいか、にんじん、なめこ、えだまめ、ねぎ、しいたけ、いんげん	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、食塩	枝豆ごはん☆ ビスコ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 52 mg
6 (火)	果物	ごはん 麻婆なす にんじんともやしナムル ニラスープ	米、食パン、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、仙台みそ、鶏がらスープ	なす、もやし、パプリカ、にんじん、キウイフルーツ、ねぎ、もも缶、にら、えのきたけ、あさつき、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、鶏がらだし汁、コンソメ、酒	フルーツサンド☆ れんこんチップス☆	牛乳 お茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 176 mg
7 (水)	果物	ごはん さわらの塩麹焼き オクラのおかか和え みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)	米、さつまいも	さわら、かつお節、米みそ (淡色辛みそ・赤色辛みそ)	なし、オクラ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、塩麹	焼き芋☆ えびせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 5.7 g カルシウム 84 mg
8 (木)	果物	焼きうどん ゆでとうもろこし チンゲン菜スープ	ゆでうどん、ぎょうざの皮、マヨネーズ、ひまわり油、白ごま	牛乳、豚肉(ももバラ)、卵、とろけるチーズ、ウインナー、鶏がらスープ、かつお節	とうもろこし、キャベツ、キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ミニトマト、ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、鶏がらだし汁	キッシュ☆ ココアプリン☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 25.3 g カルシウム 223 mg
9 (金)	果物	くりごはん お月見ひじきハンバーグ 温野菜 すまし汁 (花麩・みつば) 果物 (お月見・誕生会)	米、さつまいも、くり、片栗粉、砂糖、焼心、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、きな粉	ぶどう、りんご、かぼちゃ、トマト、オクラ、たまねぎ、みつば、にんじん、干しいたけ、ひじき	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	かぼちゃの きなこ団子☆ にんじんツナピラフ☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 8.4 g カルシウム 99 mg
10 (土)	果物	ごはん かじきの香り味噌焼き なすの焼き浸し すまし汁 (小松菜・干しいたけ)	米、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま	牛乳、かじき、米みそ (淡色辛みそ)	なす、果物、かぼちゃ、こまつな、しそ、あさつき、干しいたけ	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、かつおだし汁、しいたけだし汁	パウムクーヘン バジタブル	果物 牛乳 お茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 162 mg
11 日曜日									
12 (月)	果物	ドライカレー ほうれん草スープ (ウインナー)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ウインナー、鶏がらスープ	たまねぎ、パインアップル、にんじん、ぶどうジュース、ぶどう、ほうれんそう、かぼちゃ、オクラ、赤パプリカ、かんでんクック、しょうが	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ	ぶどうゼリー☆ キャラメルコーン	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 30.1 g カルシウム 216 mg
13 (火)	果物	ごはん 鶏ちゃん焼き きゅうりの梅肉和え すまし汁 (かまぼこ・あさつき) (岐阜)	米、砂糖	鶏もも肉、卵、かまぼこ、米みそ (赤色辛みそ)、バター、かつお節	なし、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、もやし、にら、あさつき、焼きのり、うめ干し	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁、食塩	漬物ステーキ☆ じゃがバター☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 75 mg
14 (水)	果物	ごはん あじの南蛮漬け 里芋のごま和え みそ汁 (あおさ・豆腐)	米、さといも、砂糖、ひまわり油、白ごま、小麦粉、はちみつ	牛乳、あじ、クリームチーズ、絹ごし豆腐、バター、米みそ (淡色辛みそ・赤色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、にんじん、あさつき、あおさ、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、酢、みりん、食塩	チーズボール☆ 塩せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 25.7 g カルシウム 255 mg
15 (木)	果物	ルーローハン 春雨スープ (台湾)	米、小麦粉、砂糖、はるさめ	牛乳、豚肉(ばらもも)、バター、鶏がらスープ、卵	オレンジ、パイン缶、たけのこ、しいたけ、こまつな、もやし、にんじん、にら、しめじ、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、オイスターソース、酒、コンソメ	バイナップルケーキ☆ 大学芋☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 662 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 28.2 g カルシウム 181 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)

