



献立表

乳児食
2021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 (水)	果物	アルファ米 ポークカレー 白桃缶 (1日非常食)	アルファ米、じゃがいも、ひまわり油	豚肉(ばら)、牛乳、豚肉(もも)	だまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、にんじん、りんご、しょうが	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ	ビスケット みかん缶 オールレーズン	お茶 お茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 85 mg
2 (木)	果物	ごはん 回鍋肉 トマト たまごスープ(白ごま)	米、食パン、砂糖、油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、卵、仙台みそ、鶏がらスープ	キャベツ、トマト、グレープフルーツ、ねぎ、ピーマン、赤パプリカ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏がらだし汁	ココア揚げパン☆ ようかん	牛乳 お茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.6 g カルシウム 183 mg
3 (金)	果物	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、じゃがいも、さつまいも	鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	とうがん、梨、しいたけ、にんじん、あさつき、こまつな、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、本みりん、酒	じゃがバター☆ 塩せんべい	お茶 お茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 10.0 g カルシウム 53 mg
4 (土)	果物	ごはん かじきの照り焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、ほうれん草、なめこ、オクラ、ねぎ、にんじん	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	ブリッツ 1口ドーナツ	牛乳 果物 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 159 mg
5	日曜日								
6 (月)	果物	ごはん 豚肉の味噌漬焼き 三色和え 冬瓜のすり流し	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	とうがん、グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、あさつき、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、昆布だし汁、みりん、しいたけだし汁、かつおだし汁	キャラメルコーン ベジたべる	牛乳 果物 お茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 181 mg
7 (火)	果物	ごはん 揚げかれのきのこあんかけ みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	米、米粉、じゃがいも、ひまわり油、砂糖、片栗粉、小麦粉	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	梨、だまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、しょうが、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	抹茶むしパン☆ アスパラビスケット	お茶 果物 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 8.0 g カルシウム 80 mg
8 (水)	果物	ロールパン チキンのバーベキューソース焼き 温野菜 トマトスープ(パセリ)	ロールパン、さつまいも、ひまわり油、砂糖	鶏もも肉、鶏がらスープ	りんご、トマト、スズキニ、かぼちゃ、赤パプリカ、パセリ	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、鶏がらだし汁	焼き芋☆ バウムクーヘン	お茶 果物 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 64 mg
9 (木)	果物	焼き豚チャーハン チンゲンサイスープ(白ごま) 梨	米、ひまわり油、ごま	牛乳、焼き豚、鶏がらスープ	なし、オレンジ、ねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし汁	かぼちゃポーロ おこめパフココア	牛乳 果物 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 9.5 g カルシウム 142 mg
10 (金)	果物	ごはん 鮭の塩焼き さつまいも汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、セラチン	バナナ、だいごん、ごぼう、にんじん、いんげん、みかん缶、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	みかんゼリー☆ カルシウムせんべい	牛乳 果物 お茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 165 mg
11 (土)	果物	ごはん 治部煮 みそ汁(もやし)	米、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぶ、果物、にんじん、しいたけ、もやし、こまつな、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、本みりん、酒	ベジタブルスティック うの花クッキー	お茶 果物 牛乳	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 9.6 g カルシウム 55 mg
12	日曜日								
13 (月)	果物	ごはん ささみの磯辺揚げ ほうれん草の煮浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	さつまいも、米、ひまわり油、小麦粉、砂糖、黒ごま	牛乳、鶏ささみ、油揚げ、生クリーム、バター	ほうれん草、トマト、キウイフルーツ、にんじん、あおのり、しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、本みりん、食塩、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁	スイートポテト☆ えびせんべい	牛乳 果物 お茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 198 mg
14 (火)	果物	ごはん さばのみそ煮 さつまいものきんぴら すまし汁(わかめ・豆腐)	米、さつまいも、米粉めん、砂糖、ひまわり油、ごま油、白ごま	さば、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、にんじん、生わかめ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、かつおだし汁	フォー☆ ウエハース	お茶 果物 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 7.4 g カルシウム 56 mg
15 (水)	果物	きのこのクリームスパゲティ にんじんスープ	スパゲティ、米、ひまわり油	牛乳、ベーコン、ツナ水煮缶、生クリーム、バター、鶏がらスープ	なし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、まいたけ、しめじ、塩こんぶ、コーン缶	鶏がらだし汁、コンソメ、食塩	ツナと塩昆布の炊き込みご飯☆ オールレーズン	お茶 果物 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 26.1 g カルシウム 107 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
2021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		
16 (木)	果物	ごはん 回鍋肉 トマト たまごスープ(白ごま)	米、食パン、砂糖、油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、卵、仙台みそ、鶏がらスープ	キャベツ、トマト、グレープフルーツ、ねぎ、ピーマン、赤パプリカ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏がらだし	ココア揚げパン☆ ようかん	牛乳 果物 お茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.6 g カルシウム 53 mg
17 (金)	果物	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、じゃがいも、さつまいも	鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	とうがん、りんご、しいたけ、にんじん、あさつき、こまつな、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、本みりん、酒	じゃがバター☆ 塩せんべい	お茶 果物 お茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 10.0 g カルシウム 53 mg
18 (土)	果物	ごはん かじきの照り焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、ほうれん草、なめこ、オクラ、ねぎ、にんじん	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	ブリッツ 1口ドーナツ	牛乳 果物 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 159 mg
19	日曜日								
20	敬老の日								
21 (火)	果物	くりごはん かぼちゃコロッケ さやべつ和え すまし汁(麩・みつば) 果物(お月見・誕生会)	米、小麦粉、くり、ひまわり油、パン粉、砂糖、焼豆、ごま	豚ひき肉、こしあん、牛乳	ぶどう、かぼちゃ、りんご、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みつば、しょうが、マスカット	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、ワイン(白)、ケチャップ、食塩	お月見まんじゅう☆ アスパラビスケット	お茶 果物 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 90 mg
22 (水)	果物	食パン ボークビーンズ コーンクリームスープ(パセリ)	さつまいも、食パン、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	大豆、豚肉(ロース)、鶏がらスープ	たまねぎ、なし、ホールトマト缶詰、フロッコリー、にんじん、しょうが、パセリ、コーンクリーム缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし汁	焼き芋☆ パウムクーヘン	お茶 果物 牛乳	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 82 mg
23	秋分の日								
24 (金)	果物	ごはん 鮭の塩焼き さつまいも汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、セラチン	バナナ、だいこん、ごぼう、にんじん、いんげん、みかん缶、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	みかんゼリー☆ カルシウムせんべい	牛乳 果物 お茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 165 mg
25 (土)	果物	ごはん 治部煮 みそ汁(もやし)	米、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぶ、果物、にんじん、しいたけ、もやし、こまつな、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、本みりん、酒	ハジタフルスティック うの花クッキー	お茶 果物 牛乳	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 9.6 g カルシウム 55 mg
26	秋分の日								
27 (月)	果物	ごはん ささみの磯辺揚げ ほうれん草の煮浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	さつまいも、米、ひまわり油、小麦粉、砂糖、黒ごま	牛乳、鶏ささみ、油揚げ、生クリーム、バター	ほうれん草、トマト、キウイフルーツ、にんじん、あおのり、しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、本みりん、食塩、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁	スイートポテト☆ えびせんべい	牛乳 果物 お茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 198 mg
28 (火)	果物	ごはん さばのみそ煮 さつまいものきんぴら すまし汁(わかめ・豆腐)	米、さつまいも、米粉めん、砂糖、ひまわり油、ごま油、白ごま	さば、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、にんじん、生わかめ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、かつおだし汁	フォー☆ ウエハース	お茶 果物 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 7.4 g カルシウム 56 mg
29 (水)	果物	ちゃんぽん なすの揚げ浸し	生中華めん、米、ひまわり油、ごま油	豚肉(ばら)、えび、ツナ水煮缶、なると、鶏がらスープ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	なす、りんご、はくさい、もやし、にんじん、塩こんぶ、きくらげ、あさつき	鶏がらだし汁、しょうゆ、オリーブオイル、食塩、本みりん、酒、昆布だし汁	ツナと塩昆布の 炊き込みご飯☆ オールレーズン	お茶 果物 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 69 mg
30 (木)	果物	焼き豚チャーハン チンゲンサイスープ(白ごま) 梨	米、砂糖、ひまわり油、ごま	焼き豚、きな粉、鶏がらスープ	なし、オレンジ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし汁	かぼちゃのきなこ団子☆ おこめパフココア	牛乳 果物 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 7.0 g カルシウム 47 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)