



献立表

乳児食
2021年10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 (金)	果物	ごはん ぶりの幽庵焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(大根・油揚げ)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、ぶり、油揚げ、生クリーム、バター、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、キウイフルーツ、だいこん、もやし、にんじん、しょうが、ゆず果汁	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん	パンブキンパイ☆ 納豆おやき☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 196 mg
2 (土)	果物	親子丼 白菜の即席漬け すまし汁(小松菜・えのき)	米、砂糖	鶏もも肉、卵	たまねぎ、果物、はくさい、こまつな、糸みつば、えのきだけ、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、昆布だし汁、食塩、ほんだし、しいたけだし汁	ようかん ビスコ	お茶 果物 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 4.2 g カルシウム 71 mg
3 日曜日									
4 (月)	果物	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁(さといも・あさつき)	米、さといも、小麦粉、砂糖、白ごま、ひまわり油	牛乳、さけ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、いんげん、にんじん、あさつき	しょうゆ、本みりん、食塩、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	抹茶スコーン☆ 豆乳寒天☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 195 mg
5 (火)	果物	なすのミートソーススパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コンソメスープ(パセリ)	スパゲティ、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、ひまわり油	豚ひき肉、つぶしあん、生クリーム、牛乳、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、カリフラワー、コーン缶、パセリ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ、鶏がらだし汁、食塩	さつまいものいとこ煮☆ ライスクッキー	お茶 果物 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 81 mg
6 (水)	果物	ひじきごはん 高野豆腐の含め煮 すまし汁(とうがん・みつば)	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、バター	キウイフルーツ、にんじん、とうがん、こまつな、マーメイド、糸みつば、干しいたけ、あさつき、ひじき、しょうが、オレンジ	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、ほんだし、塩	オレンジケーキ☆ 五平もち☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 206 mg
7 (木)	果物	ごはん さわらの味噌漬け焼き ほうれん草の白和え すまし汁(とろろ・ねぎ)	米、じゃがいも、ひまわり油、ごま、砂糖	さわら、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、板こんにやく、しょうが、とろろこんにゃく	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、パセリ/乾、コンソメ	ジャーマンポテト☆ おこめパフココア	お茶 果物 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 90 mg
8 (金)	果物	きのこのハヤシライス さつまいものマセドアンサラダ	米、さつまいも、小麦粉、ひまわり油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、豚ひき肉、生クリーム	たまねぎ、かき、カットトマト缶詰、しめじ、マッシュルーム、きゅうり、エリンギ、にんじん、まいたけ、ねぎ、たけのこ、しいたけ	しょうゆ、食塩	肉まん☆ チーズクラッカー☆	お茶 果物 牛乳	エネルギー 710 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 29.5 g カルシウム 161 mg
9 (土)	果物	ごはん 赤魚の煮付け かぼちゃの煮物 みそ汁(かぶ・葉)	米、砂糖	牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、果物、かぶ、こまつな、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、食塩、酒、みりん	ギャラメルコーン カルシウムせんべい	牛乳 果物 お茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.1 g カルシウム 176 mg
10 日曜日									
11 (月)	果物	ナシゴレン ソトアヤム	米、油、砂糖	牛乳、えび、鶏もも肉、鶏もも肉、鶏がらスープ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、赤パプリカ、ピーマン、トマト、もやし、ねぎ、にんにく	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉	ピサングレン☆ 大根もち☆	牛乳 お茶	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.6 g カルシウム 155 mg
12 (火)	果物	ごはん さばの竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米、油、片栗粉	さば、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	なし、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いんげん、しょうが	鶏がらだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	根菜スープ☆ かぼちゃボーロ	お茶 果物 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 60 mg
13 (水)	果物	食パン チキンピカタ 温野菜 キャベツスープ	食パン、米、さつまいも、小麦粉、ひまわり油、白ごま、ごま油	牛乳、鶏ささみ、卵、かつお節、鶏がらスープ	かき、キャベツ、ブロッコリー、赤パプリカ、にんじん、しょうが、パセリ	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ	焼きおにぎり☆ 人参パンケーキ☆	お茶 果物 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 9.7 g カルシウム 192 mg
14 (木)	果物	ごはん 芋煮 にんじんのごま和え すまし汁(豆腐・わかめ)	米、さといも、片栗粉、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油、白ごま	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、赤みそ	にんじん、りんご、ねぎ、たまねぎ、板こんにやく、しめじ、にら、わかめ、しょうが	しいたけだし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、食塩、みりん、かつおだし汁、酢	チーズチヂミ☆ えびせんべい	お茶 果物 お茶	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 123 mg
15 (金)	果物	ごはん ぶりの幽庵焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(大根・油揚げ)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、ぶり、油揚げ、生クリーム、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、キウイフルーツ、だいこん、もやし、にんじん、しょうが、ゆず果汁	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん	パンブキンパイ☆ 納豆おやき☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 196 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10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 (土)	果物	親子丼 白菜の即席漬け すまし汁(小松菜・えのき)	米、砂糖	鶏もも肉、卵	たまねぎ、果物、はくさい、こまつな、糸みつば、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、昆布だし汁、食塩、しいたけだし汁	ようかん	お茶 果物 ビスコ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 4.2 g カルシウム 71 mg
日曜日									
18 (月)	果物	ごはん 鮭の塩焼き さんびらごぼう みそ汁(さといも・あさつき)	米、さといも、小麦粉、砂糖、白ごま、ひまわり油	牛乳、さけ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、いんげん、にんじん、あさつき	しょうゆ、本みりん、食塩、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	抹茶スコーン☆ 豆乳寒天☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 195 mg
19 (火)	果物	焼きうどん きのこスープ	ゆでうどん、ひまわり油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、鶏がらスープ	もやし、キャベツ、干ししいたけ、にら、しめじ、えのきたけ、にんじん、あさつき、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、コンソメ	さつまいものいとこ煮☆ ライスクッキー	お茶 果物 牛乳	エネルギー 254 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 9.3 g カルシウム 32 mg
20 (水)	果物	遠足の日	ホットケーキ粉、油、砂糖、粉糖	牛乳	バナナ	油	バナナケーキ☆ ココアケーキ☆ 五平もち☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 233 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 7.8 g カルシウム 166 mg
21 (木)	果物	ごはん さわらの味噌漬け焼き ほうれん草の白和え すまし汁(とろろ・ねぎ)	米、じゃがいも、ひまわり油、ごま、砂糖	さわら、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、板こんにゃく、しょうが、とろろこんにゃく	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、パセリ/乾、コンソメ	ジャーマンポテト☆ おこめパフココア	お茶 果物 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 90 mg
22 (金)	果物	きのこのハヤシライス さつまいものマセドアンサラダ	米、さつまいも、小麦粉、ひまわり油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、豚ひき肉、生クリーム	たまねぎ、かき、カットトマト缶詰、しめじ、マッシュルーム、きゅうり、エリンギ、にんじん、まいたけ、ねぎ、たけのこ、しいたけ	しょうゆ、食塩	肉まん☆ チーズクラッカー☆	お茶 果物 牛乳	エネルギー 710 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 29.5 g カルシウム 161 mg
23 (土)	果物	ごはん 赤魚の煮付け かぼちゃの煮物 みそ汁(かぶ・葉)	米、砂糖	牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、果物、かぶ、こまつな、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、酒、みりん	キャラメルコーン カルシウムせんべい	牛乳 果物 お茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.1 g カルシウム 176 mg
日曜日									
25 (月)	果物	ナシゴレン ソトアヤム	米、油、砂糖	牛乳、えび、鶏もも肉、鶏もも肉、鶏がらスープ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、赤パプリカ、ピーマン、トマト、もやし、ねぎ、にんにく	鶏がらだし汁、クチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉	ピサングレン☆ (揚バナナ) 大根もち☆	牛乳 お茶	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.6 g カルシウム 155 mg
26 (火)	果物	ごはん さばの竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米、油、片栗粉	さば、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	なし、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いんげん、しょうが	鶏がらだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	根菜スープ☆ かぼちゃボーロ	お茶 果物 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 60 mg
27 (水)	果物	ホットドッグ ミネストローネ フルーツヨーグルト 〈誕生会〉	コッペパン、小麦粉、粉糖、砂糖、グラニュー糖、マーガリン、油、ひまわり油	牛乳、卵、ウインナー、ヨーグルト、ベーコン、バター、生クリーム、鶏がらスープ	もも缶、たまねぎ、みかん缶、グレイプフルーツ、キウイフルーツ、にんじん、カットトマト缶詰、キャベツ、さくらんぼ缶、セロリ、パセリ	鶏がらだし汁、クチャップ、コンソメ、食塩	プリンアラモード☆ 人参パンケーキ☆	牛乳 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 30.3 g カルシウム 237 mg
28 (木)	果物	ごはん 芋煮 にんじんのごま和え すまし汁(豆腐・わかめ)	米、さといも、片栗粉、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油、白ごま	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、赤みそ	にんじん、りんご、ねぎ、たまねぎ、板こんにゃく、しめじ、にら、わかめ、しょうが	しいたけだし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、食塩、みりん、かつおだし汁、酢	チーズチヂミ☆ えびせんべい	お茶 果物 お茶	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 123 mg
29 (金)	果物	ごはん ぶりの幽庵焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(大根・油揚げ)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、ぶり、油揚げ、生クリーム、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、ほうれん草、キウイフルーツ、だいこん、もやし、にんじん、しょうが、ゆず果汁	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	パンキンバイ☆ 納豆おやき☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 196 mg
30 (土)	果物	親子丼 白菜の即席漬け すまし汁(小松菜・えのき)	米、砂糖	鶏もも肉、卵	たまねぎ、果物、はくさい、こまつな、糸みつば、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、昆布だし汁、食塩、ほんだし汁、しいたけだし汁	ようかん ビスコ	お茶 果物 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 4.2 g カルシウム 71 mg
日曜日									
31									

☆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)