



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 延長のおやつ	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 ～ 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
2 ～ 金 ～	果物	食パン カレイのムニエル ラビコットソースかけ 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、干し豆腐、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☆ ワインナーバイ☆	果物 お茶 牛乳
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
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☆ ピスコ	果物 お茶 牛乳
6 ～ 火 ～	果物	ごはん 麻婆なす にんじんともやしのナムル 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、ハナナ、にんじん、キウイフルーツ、ねぎ、もも缶、にら、えのぎ、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
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
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、チキンサンダー、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
9 ～ 金 ～	果物	ぐりごはん 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、ぐり、片栗粉、砂糖、焼ふ、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、みづは、にんじん、干ししいたけ、ひじき	昆布だし汁、じょうゆ、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
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、ごまつな、しそ、あさつき、干ししいたけ	昆布だし汁、じょうゆ、本みりん、酒、食塩、かつおだし汁、しいたけだし汁	バウムクーヘン ベジタブル	果物 牛乳 お茶
11			日曜日					
12 ～ 月 ～	果物	ドライカレー ほうれん草スープ(ワインナー)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ワインナー、鶏がらスープ	たまねぎ、パインアップル、ぶどう、ほうれんそう、かぼちゃ、オクラ、赤パプリカ、かんてんクリック、しょうが	鶏がらだし汁、力レールウ、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
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、じいだけだし汁、じょうゆ、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
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)	グレーフフルーツ、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、じいだけだし汁、かつおだし汁、じょうゆ、酢、みりん、食塩	チーズボール☆ 塩せんべい	果物 牛乳 お茶
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、パイント缶、たけのこ、じいだけ、こまつな、もやし、にんじん、なら、しめじ、じょうが	鶏がらだし汁、じょうゆ、オイスターソース、酒、コンソメ	パイナップルケーキ☆ 大学芋☆	果物 牛乳 お茶

☆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09月

日 曜 日	朝の おやつ	昼 食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ 延長のおやつ	栄 養 値
			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		
16 ～ 金 ～	果物	ロールパン たらのパン粉焼き グリル野菜 トマトスープ(コーン)	米、ロールパン、 じゃがいも、パン 粉、ひまわり油、 砂糖	たら、鶏がらスー ブ	りんご、トマト、 スッキーニー、とう もろこし、にんじ ん、コーン缶、バ セリ	中濃ソース、ケ チャップ、食塩、 ワイン(白)、コ ンソメ、酒、鶏が らだし汁	とうもろこしごはん☆ 果物 お茶 ワインナーパイ☆ 牛乳	エネルギー 374 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 6.3 g カルシウム 120 mg
17 ～ 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 だけだし汁、かつ おだし汁、酒、 しょうゆ、食塩	オールレーズン 果物 牛乳 サラダしぐれ 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
18	日曜日							
19	敬老の日							
20 ～ 火 ～	果物	ごはん 麻婆なす にんじんともやしのナムル 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 ブ	なす、もやし、バ ナナ、にんじん、キ ウイフルーツ、ねぎ、 もも缶、にら、えのき 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☆ 牛乳 れんこんチップス☆ 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
21 ～ 水 ～	果物	ごはん さらわらの塩麹焼き 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 ちや、にんじん、 たまねぎ	昆布だし汁、しい だけだし汁、かつ おだし汁、しょ ゆ、食塩、塩麹	焼き芋☆ 果物 えびせんべい 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
22 ～ 木 ～	果物	わかめラーメン いんげんのツナ和え	生中華めん、ぎよ うざの皮、マヨ ネース、ひまわり 油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、豚肉(ばら)、と ろけるチーズ、ツ ナ水煮缶、ウイン ナー、鶏がらスー ブ	キウイフルーツ、いん げん、にんじん、わ かめ、ねぎ、コーン缶、 ミニトマト、ほれん そう、しょウが	鶏がらだし汁、 しょうゆ、酒、昆 布だし汁、しいた けだし汁、みり ん、食塩	キッシュ☆ 果物 ココアプリン☆ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 24.9 g カルシウム 232 mg
23	秋分の日							
24 ～ 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・干しあいだけ)	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 ちや、こまつな、 しそ、あさつき、 干しあいだけ	昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん、 酒、みりん、食 塩、かつおだし 汁、しょウだい 汁	バウムクーヘン 果物 ベジタブル 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
25	日曜日							
26 ～ 月 ～	果物	ドライカレー ほうれん草スープ(ワインナー)	米、砂糖、ひまわ り油	牛乳、豚ひき肉、 生クリーム、ワイ ンナー、鶏がら スープ	たまねぎ、パイナッ フル、にんじん、ぶどう ジュース、ぶどう、ほ うれんぞう、かぼちゃ、オ クラ、赤パプリカ、かん でんクック、しょウが	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☆ 果物 キャラメルコーン 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
27 ～ 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 だけだし汁、しょ うゆ、酒、みり ん、かつおだし 汁、食塩	漬物ステーキ☆ 果物 じゃがバター☆ 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
28 ～ 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、赤パブ リカ、にんじん、 あさつき、あお さ、しょウが	昆布だし汁、しい だけだし汁、かつ おだし汁、しょ うゆ、酢、みりん、 食塩	チーズボール☆ 果物 塩せんべい 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
29 ～ 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)、卵、バ ター、鶏がらスー ブ	オレンジ、ハイ ソース、たけのこ、 しいたけ、こまつ な、もやし、にん じん、にら、しめ じ、しょウが	鶏がらだし汁、 しょうゆ、オイス ターソース、酒、 コンソメ	パイナップルケーキ☆ 果物 大学芋☆ 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
30 ～ 金 ～	果物	食パン 鮭のクリームシチュー コールスローサラダ	食パン、米、じゃ がいも、小麦粉、 ひまわり油、砂糖	さけ、牛乳、バ ター、生クリーム	たまねぎ、りんご、にんじ ん、キャベツ、トマト、ブ ロッコリー、とうもろこ し、しめじ、きゅうり、 コーン缶、しょウが、レモ ン、グレープフルーツ、オ レンジ	鶏がらだし汁、コ ンソメ、食塩、 酢、酒	とうもろこしごはん☆ 果物 お茶 ワインナーパイ☆ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 110 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)