



献立表

乳児食
2022年11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 (火)	果物	ごはん かれの磯辺揚げ れんこんのきんぴら みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、バター、米みそ(淡色・赤色辛みそ)	オレンジ、れんこん、たまねぎ、いんげん、あおのり、しょうが、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	マーブルケーキ☆ りんご 鈴木ステラ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 195 mg
2 (水)	果物	色ごはん 飛鳥鍋 柿 (奈良県)	米、わらび餅粉、さといも、砂糖、黒砂糖、こんにゃく	油揚げ、きな粉、白みそ、鶏もも肉、牛乳	かき、みかん、しめじ、にんじん、あさつき、はくさい、ねぎ、しいたけ、ごぼう	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、鶏がらだし汁	わらびもち☆ アップルパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 330 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 2.9 g カルシウム 50 mg
3 文化の日									
4 (金)	果物	ごはん さばの塩焼き じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁(なす・えのき)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、はちみつ	さば、鶏ひき肉、牛乳、こしあん、米みそ(淡色・赤色辛みそ)	りんご、なす、いんげん、えのきだけ	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	どらやき☆ ふかし芋☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 67 mg
5 (土)	果物	ポークカレー スティック野菜	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	豚肉(ばら・もも)、牛乳、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	たまねぎ、果物、にんじん、だいこん、きゅうり、黄パプリカ、りんご、しょうが	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ	かっぱえびせん ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 26.0 g カルシウム 92 mg
6 日曜日									
7 (月)	果物	ナシゴレン ソトアヤム (インドネシア)	米、油、砂糖	牛乳、えび、鶏もも肉、鶏がらスープ	バナナ、キウイフルーツ、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	ピサンゴレン☆ 五平餅☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.6 g カルシウム 164 mg
8 (火)	果物	ごはん かじきの照り焼き 芋煮汁	米、さといも、こんにゃく、砂糖	牛乳、かじき、豚肉もも・ばら、豚ひき肉、生揚げ、スライスチーズ、米みそ(淡色・赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しめじ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ	ミートパイ☆ ベジタブル	果物 牛乳 お茶	エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 28.9 g カルシウム 206 mg
9 (水)	果物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル チンゲン菜スープ	米、ポップコーン、油、片栗粉、パン粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、バター、鶏がらスープ	もやし、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、だれのこ、赤パプリカ、あさつき、しょうが	酢、酒、しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし汁	キャラメル ポップコーン☆ ぼっほ焼き☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.7 g カルシウム 169 mg
10 (木)	果物	ロールパン 鮭のムニエル 温野菜 オニオンスープ	米、ロールパン、小麦粉、マヨネーズ、ひまわり油	さけ、バター、鶏がらスープ、牛乳、ベーコン	りんご、たまねぎ、プロックリ、カリフラワー、にんじん、塩こんぶ、パセリ	コンソメ、食塩、鶏がらだし汁	ゆかりと昆布のおにぎり☆ かぼちゃクッキー☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 363 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 57 mg
11 (金)	果物	ごはん 治部煮 ほうれん草の白和え みそ汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、ごま、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色・赤色辛みそ)、スライスチーズ	かぶ、グレープフルーツ、だいこん、しいたけ、にんじん、こまつな、ほうれん草、わかめ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、酒、パセリ	ポテトボール☆ オレンジゼリー☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 291 mg
12 (土)	果物	ごはん たらの紅葉焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、食パン、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖	牛乳、たら、生揚げ、米みそ(淡色・赤色辛みそ)	果物、だいこん、いんげん、なめこ、ねぎ、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	やわらかラスク おととと	果物 牛乳 お茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 215 mg
13 日曜日									
14 (月)	果物	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ちくわとピーマンの塩昆布炒め すまし汁(あさつき・しいたけ)	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、ごま	鶏もも肉、ちくわ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ピーマン、あさつき、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、塩こんぶ、しょうが	酒、本みりん、食塩、昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	野菜スープ☆ ロールサンド☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 11.6 g カルシウム 37 mg
15 (火)	果物	ごはん かれの磯辺揚げ れんこんのきんぴら みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、バター、米みそ(淡色・赤色辛みそ)	オレンジ、れんこん、たまねぎ、いんげん、あおのり、しょうが、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	マーブルケーキ☆ 鈴木ステラ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 195 mg
16 (水)	果物	しょうゆラーメン きゅうりとわかめの中中華サラダ	生中華めん、強力粉、油、黒ごま、オリーブ油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも・ばら)、鶏がらスープ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、にら、りんご、しょうが、グレープフルーツ、オレンジ、キルビどう、わかめ、レモン	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	手作りパン☆ ひじきと豆腐のおやき☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 224 mg

☆マークの付いたおやつは手作りです



献立表

乳児食
2022年11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 （木）	果物	色ごはん 飛鳥鍋 柿 〈奈良県〉	米、わらび餅粉、さといも、砂糖、黒砂糖、こんにゃく（精粉）	油揚げ、きな粉、白みそ、鶏もも肉、牛乳	かき、みかん、しめじ、にんじん、あさつき、はくさい、ねぎ、しいたけ、ごぼう	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、鶏がらだし汁、昆布だし汁	わらびもち☆ お茶 アップルパイ☆	果物 たんばく質 6.1 g 脂 質 2.9 g 牛乳 カルシウム 50 mg	エネルギー 330 kcal
18 （金）	果物	ごはん さばの塩焼き じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁(なす・えのき)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、はちみつ	さば、鶏ひき肉、牛乳、こしあん、米みそ（淡色・赤色辛みそ）	りんご、なす、いんげん、えのきたけ	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	どらやき☆ お茶 ふかし芋☆	果物 たんばく質 236 g 脂 質 136 g 牛乳 カルシウム 67 mg	エネルギー 507 kcal
19 （土）	果物	ポークカレー スティック野菜	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	豚肉(ばら・もも)、牛乳、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	たまねぎ、果物、にんじん、だいこん、きゅうり、黄パプリカ、りんご、しょうが	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ	かっぱえびせん お茶 ライスクッキー	果物 たんばく質 14.0 g 脂 質 26.0 g 牛乳 カルシウム 92 mg	エネルギー 583 kcal
20 日曜日									
21 （月）	果物	ナシゴレン ソトアヤム 〈インドネシア〉	米、油、砂糖	牛乳、えび、鶏もも肉、鶏がらスープ	バナナ、キウイフルーツ、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	ピサンゴレン☆ お茶 五平餅☆	果物 たんばく質 18.1 g 脂 質 9.6 g 牛乳 カルシウム 164 mg	エネルギー 399 kcal
22 （火）	果物	ホットドッグ きのこのポターージュ	米、ロールパン、マーガリン、ひまわり油	ウインナー、鶏がらスープ、牛乳、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、まいたけ、しいたけ、にんじん、塩こんぶ	鶏がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	ゆかりと昆布のおにぎり☆ お茶 かぼちゃクッキー☆	果物 たんばく質 10.0 g 脂 質 12.4 g 牛乳 カルシウム 121 mg	エネルギー 322 kcal
23 勤労感謝の日									
24 （木）	果物	ごはん かじきの照り焼き 芋煮汁	米、さといも、こんにゃく、砂糖	牛乳、かじき、豚肉もも・ばら、豚ひき肉、生揚げ、スライスチーズ、米みそ（淡色・赤色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しめじ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ	ミートパイ☆ お茶 ベジタブル	果物 たんばく質 28.2 g 脂 質 28.9 g 牛乳 カルシウム 206 mg	エネルギー 641 kcal
25 （金）	果物	ごはん 治部煮 ほうれん草の白和え みそ汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、ごま、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色・赤色辛みそ）、スライスチーズ	かぶ、グレープフルーツ、だいこん、しいたけ、にんじん、こまつな、ほうれん草、わかめ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、酒、パセリ	ポテトボール☆ お茶 オレンジゼリー☆	果物 たんばく質 22.2 g 脂 質 17.3 g 牛乳 カルシウム 291 mg	エネルギー 482 kcal
26 （土）	果物	ごはん たらん紅葉焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、食パン、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖	牛乳、たらん、生揚げ、米みそ（淡色・赤色辛みそ）	果物、だいこん、いんげん、なめこ、ねぎ、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	やわらかラスク お茶 おととと	果物 たんばく質 21.8 g 脂 質 11.1 g 牛乳 カルシウム 215 mg	エネルギー 465 kcal
27 日曜日									
28 （月）	果物	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ちくわとピーマンの塩昆布炒め すまし汁（あさつき・しいたけ）	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、ごま	鶏もも肉、ちくわ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、ピーマン、あさつき、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、塩こんぶ、しょうが	酒、本みりん、食塩、昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	野菜スープ☆ お茶 ロールサンド☆	果物 たんばく質 15.7 g 脂 質 11.6 g 牛乳 カルシウム 37 mg	エネルギー 388 kcal
29 （火）	果物	ごはん かれの磯辺揚げ れんこんのきんぴら みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、バター、米みそ（淡色・赤色辛みそ）	オレンジ、れんこん、たまねぎ、いんげん、あおのり、しょうが、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	マーブルケーキ☆ お茶 鈴カステラ	果物 たんばく質 19.7 g 脂 質 13.7 g 牛乳 カルシウム 195 mg	エネルギー 472 kcal
30 （水）	果物	コーンクリームパスタ ブロッコリーと人参のスープ りんごのコンポート 《誕生会》	スパゲティ、強力粉、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、ベーコン、生クリーム、鶏がらスープ	りんご、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、コーン缶、ほうれん草、しめじ、にんじん	鶏がらだし汁、白ワイン、コンソメ、食塩、ココア	どうぶつパン☆ お茶 ひじきと豆腐のおやき☆	果物 たんばく質 22.3 g 脂 質 25.7 g 牛乳 カルシウム 287 mg	エネルギー 658 kcal

☆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)