



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 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 （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☆ 鈴カステラ	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、ブロッコリー、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☆ 鈴カステラ	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、キレびどう、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☆ 牛乳 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☆ 牛乳 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、ほうれんそう、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☆ 牛乳 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、メーブル 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	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、パ 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☆ 牛乳 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、ほうれんそ う、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☆ 牛乳 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)