



献立表

乳児食
2022年12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 (木)	果物	ひじきごはん 赤魚の煮付け(いんげん) すまし汁(ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、油	あかうお、鶏もも肉、豚ひき肉	グレープフルーツ、ねぎ、いんげん、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、わかめ、あさつき、ひじき、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、ケチャップ、カレー粉	サモサ☆ あんこパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9.1 g カルシウム 50 mg
2 (金)	果物	ごはん 八宝菜 小松菜のナムル たまごスープ(あさつき)	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも・ばら)、えび、卵、鶏がらスープ	はくさい、オレンジ、にんじん、たけのこ、こまつな、もやし、ほうれんそう、あさつき、干ししいたけ、しょうが、黒きくらげ	しょうゆ、酒、コンソメ、鶏がらだし汁	ほうれん草カップケーキ☆ 豆乳寒天☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.9 g カルシウム 204 mg
3 (土)	果物	チキンドリア 温野菜(かぼちゃ・いんげん) トマトスープ	米、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、バター、鶏がらスープ、チーズ	果物、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、にんじん、赤パプリカ、ほうれんそう	コンソメ、パセリ、食塩、鶏がらだし汁	ブリッツ えびせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.6 g カルシウム 164 mg
4 日曜日									
5 (月)	果物	ごはん 鮭のフライ ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・えのき)	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	さけ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	だいこん、みかん、トマト、ほうれんそう、きゅうり、えのきだけ、板こんにゃく、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、本みりん、酒	おでん☆ チーズまんじゅう☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 75 mg
6 (火)	果物	ごはん 煮あえっこ せんべい汁 〈青森県〉	米、グラニュー糖、砂糖、パイ生地	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、バター	りんご、バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しらたき、わらび、しめじ、しいたけ	しいたけ・かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	アップルパイ☆ 芋もち☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 169 mg
7 (水)	果物	さつまいもごはん 鱈の野菜あんかけ すまし汁(とろろ・みつば)	米、さつまいも、生中華めん、油、片栗粉、ごま油、黒ごま	たら、豚肉(もも・ばら)、鶏がらスープ	かき、にんじん、たまねぎ、もやし、キャブツ、えのきだけ、しいたけ、ねぎ、しょうが、みつば、あさつき、とろろこんぶ	鶏がらだし汁、昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ミニラーメン☆ ココアスコーン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 89 mg
8 (木)	果物	ごはん 肉豆腐 きゅうりのツナ和え みそ汁(かぶ・葉)	米、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、卵、豚肉(もも・ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	キウイフルーツ、はくさい、ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、しゅんぎく、しらたき、かぶ、にんじん、かぶ・葉	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、塩、酒	かぼちゃプリン☆ おいなりさん☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.5 g カルシウム 371 mg
9 (金)	果物	食パン チキンバルミジャーナ バイクドポテト・ブロッコリー ハムと大豆のスープ 〈オーストラリア〉	食パン、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、砂糖、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、大豆、生クリーム、ハム、とろけるチーズ、鶏がらスープ	ブロッコリー、ミニトマト、いちご、バナナ、たまねぎ、ブルーベリー、にんじん、カットマト缶詰、にんにく、パセリ	鶏がらだし汁、ワイン(白)、コンソメ、ケチャップ、食塩	ビスケットケーキ☆ 大学かぼちゃ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 605 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 35.0 g カルシウム 244 mg
10 (土)	果物	ごはん かじきのねぎ味噌焼き 白菜のゆかり和え みそ汁(大根・油揚げ)	米、砂糖	かじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、はくさい、だいこん、ねぎ	昆布・しいたけ・かつおだし汁、酒、みりん、食塩	カルシウムせんべい ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 2.6 g カルシウム 488 mg
11 日曜日									
12 (月)	果物	ごはん さばの照り焼き かぶときゅうりの塩もみ にんじんのごま和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	米、ごま、砂糖	さば、焼き鳥缶、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	にんじん、りんご、なめこ、ねぎ、かぶ、きゅうり、しめじ、あさつき	昆布・しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	炊き込みごはん☆ やわらかラスク	果物 お茶 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 76 mg
13 (火)	果物	ごはん 鶏大根 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、マカロニ、さつまいも、油	鶏もも肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、カットマト缶詰、しいたけ、いんげん、しめじ、セロリ、パセリ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、コンソメ	ミネストローネ☆ おととと	果物 お茶 お茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 63 mg
14 (水)	果物	きのこハヤシライス スティック野菜	米、さつまいも、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも・ばら)、生クリーム、バター	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、カットマト缶詰、黄パプリカ、マッシュルーム	ハヤシライスルー、酒、しょうゆ	スイートポテト☆ ビスコ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 26.3 g カルシウム 176 mg
15 (木)	果物	ひじきごはん 赤魚の煮付け(いんげん) すまし汁(ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、油	あかうお、鶏もも肉、豚ひき肉	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、いんげん、干ししいたけ、わかめ、あさつき、ひじき、しょうが	昆布・しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、ケチャップ、カレー粉	サモサ☆ あんこパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 49 mg
16 (金)	果物	カレーうどん ブロッコリーと カリフラワーのおかか和え	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、豚肉(バラ・もも)かつお節	ねぎ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、しょうが	昆布・しいたけだし汁、カレールー、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ほうれん草カップケーキ☆ 豆乳寒天☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.0 g カルシウム 185 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
2022年12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			
17 (土)	果物	チキンドリア 温野菜(かぼちゃ・いんげん) トマトスープ	米、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、 バター、鶏がら スープ、チーズ	果物、トマト、たまね ぎ、かぼちゃ、いんげ ん、にんじん、赤パ プリカ、ほうれんそう	コンソメ、パセリ 食塩、鶏がらだし 汁	ブリッツ えびせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.6 g カルシウム 164 mg
日曜日									
19 (月)	果物	ごはん 鮭のフライ ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・えのき)	米、じゃがいも、 マヨネーズ、パン 粉、油、小麦粉、 砂糖	さけ、牛乳、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	だいこん、みかん、ト マト、ほうれんそう、 きゅうり、えのきだ け、板こんにゃく、に んじん	昆布・しいたけ・かつ おだし汁、中濃ソー ス、ケチャップ、しょ うゆ、ワイン(白)、 食塩、本みりん、酒	おでん☆ チーズまんじゅう☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 75 mg
20 (火)	果物	ごはん 煮あえっこ せんべい汁 〈青森県〉	米、グラニュー 糖、砂糖、パイ生 地	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、バター	りんご、バナナ、にん じん、だいこん、ごぼ う、ねぎ、しらたき、 わらび、しめじ、しい たけ	しいたけ・かつ お・昆布だし汁、 しょうゆ、本みり ん	アップルパイ☆ 芋もち☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 169 mg
21 (水)	果物	さつまいもごはん 鱈の野菜あんかけ すまし汁(とろろ・みつば)	米、さつまいも、 生中華めん、油、 片栗粉、ごま油、 黒ごま	たら、豚肉(もも・ ばら)、鶏がらス ープ	かき、にんじん、たま ねぎ、もやし、キャベ ツ、えのきだけ、しい たけ、ねぎ、しょう が、みつば、あさつ き、とろろこんぶ	鶏がらだし汁、昆 布・しいたけ・か つおだし汁、しょ うゆ、酒、本みり ん、食塩	ミニラーメン☆ ココアスコーン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 89 mg
22 (木)	果物	ごはん 肉豆腐 きゅうりのツナ和え みそ汁(かぶ・葉)	米、グラニュー 糖、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、卵、 豚肉(もも・ばら)、ツ ナ水煮缶、米みそ(淡 色辛みそ・赤色辛み そ)	キウイフルーツ、はく さい、ねぎ、きゅう り、かぼちゃ、しゆん ぎく、しらたき、か ぶ、にんじん、かぶ・ 葉	昆布・しいたけ・ かつおだし汁、 しょうゆ、本みり ん、塩、酒	かぼちゃプリン☆ おいなりさん☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.5 g カルシウム 371 mg
23 (金)	果物	クロワッサン ハンバーグ ミニグラタン 温野菜(ブロッコリー・トマト) コーンスープ(パセリ) ゼリー(クリスマス会・誕生会)	クロワッサン、小 麦粉、砂糖、上新 粉、じゃがいも、 粉糖、油、片栗 粉、パン粉	牛乳、鶏がら スープ、豚ひき 肉、木綿豆腐、 生クリーム、無 塩バター、ウイ ンナー、ピザ用 チーズ、バター	いちご、たまねぎ、 プロコリ、ぶど う濃縮果汁、トマ ト、コーン缶、ほう れんそう、にんじ ん、しょうが、かん てんクック、パセリ	しょうゆ、コンソ メ、中濃ソース、 酒、ケチャップ、 ワイン(白)	ブラウニー☆ 手作りクッキー☆ いちごサンタ☆ 大学かぼちゃ☆	牛乳 お茶	エネルギー 727 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 40.9 g カルシウム 247 mg
24 (土)	果物	ごはん かじきのねぎ味噌焼き 白菜のゆかり和え みそ汁(大根・油揚げ)	米、砂糖	かじき、油揚げ、 米みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	果物、はくさい、 だいこん、ねぎ	昆布・しいたけ・ かつおだし汁、 酒、みりん、食塩	カルシウムせんべい ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 2.6 g カルシウム 488 mg
日曜日									
26 (月)	果物	ごはん さばの照り焼き かぶときゅうりの塩もみ にんじんのごま和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	米、ごま、砂糖	さば、焼き鳥缶、 米みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	にんじん、りん ご、なめこ、ね ぎ、かぶ、きゅう り、しめじ、あさ つき	昆布・しいたけだ し汁、かつおだし 汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	炊き込みごはん☆ やわらかラスク	果物 お茶 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 76 mg
27 (火)	果物	ごはん 鶏大根 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、マカロニ、さ つまいも、油	鶏もも肉、ベー コン、米みそ(淡 色辛みそ・赤色辛 みそ)	だいこん、バナナ、た まねぎ、にんじん、 カットトマト缶詰、し いたけ、いんげん、し めじ、セロリ、パセ リ、しょうが	昆布・しいたけ・ かつおだし汁、 しょうゆ、本みり ん、酒、食塩、コ ンソメ	ミネストローネ☆ おととと	果物 お茶 お茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 63 mg
28 (水)	果物	きのこハヤシライス スティック野菜	米、さつまいも、 砂糖、油、マヨ ネーズ	牛乳、豚肉(もも・ ばら)、生クリー ム、バター	たまねぎ、キウイフ ルーツ、にんじん、 きゅうり、エリンギ、 カットトマト缶詰、黄 パプリカ、マッシュ ルーム	ハヤシライ スルー、酒、しょう ゆ	スイートポテト☆ ビスコ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 26.3 g カルシウム 176 mg
29	年末休み								
30	年末休み								
31	大晦日								

☆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)