



# 2020年9月 乳児食予定献立表



瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
1	火	ごはん コンソメスープ ハンバーグ スパゲティサラダ フルーツポンチ	米 キャベツ・コーン 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース スパゲティ・トマト・胡瓜 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	レーズンクッキー	小麦粉・レーズン ベーキングパウダー バター・牛乳	1食分 - 526 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 17.1 g
2	水	魚やし中華【調理時専用】 中華スープ フロッコリーツナの巻 フルーツ	中華鶏・ささみ・卵・トマト・胡瓜・もやし・胡麻・ごま油 青梗菜・長葱 フロッコリー・人参・ツナ フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ	1食分 - 503 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.6 g
3	木	ごはん 味噌汁 たらフライ 青梗菜の磯香和え フルーツ	米 麩・長葱 たら・小麦粉・パン粉・ソース 青梗菜・人参・海苔 フルーツ	ジョア ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ワインナー・ケチャップ	1食分 - 421 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.7 g
4	金	ポークカレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ・トマトビュレ 小松菜・玉葱 チーズ・キャベツ・人参 フルーツ	りんごゼリー	りんごジュース 寒天・りんご缶 ゼンベい	1食分 - 459 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.3 g
5	土	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 ちくわ・青のり・天ぷら粉 ヨーグルト	焼きおにぎり	米・かつお節	1食分 - 468 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.1 g
6	日	そぼろ寿司 味噌汁 がんもの煮物 フルーツ	米・鶏挽肉・卵・人参・干し椎茸・海苔 大根・三つ葉 がんも・人参・南瓜・いんげん フルーツ	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉	1食分 - 490 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.1 g
7	月	ごはん すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き 野菜豆 フルーツ	米 わかめ・万能葱 さけ・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・バター 大豆・いんげん・人参・大根・きざみ昆布 フルーツ	ジャムサンド	食パン・ジャム	1食分 - 427 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 9.0 g
8	火	バターロール コンソメスープ チキンカツ 白菜のツナ和え ヨーグルト	バターロール ほうれん草・人参 鶏肉・小麦粉・パン粉・ソース ツナ・白菜・人参 ヨーグルト	セリミクッキー	小麦粉・バター 牛乳・胡麻	1食分 - 457 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.5 g
9	水	パボリタン コンソメスープ フロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ もやし・しめじ フロッコリー・人参 フルーツ	ひじきおにぎり	米・ひじき・油揚げ 人参	1食分 - 440 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.1 g
10	木	ごはん 味噌汁 かわいいの蒲焼き風 春雨の酢の物 フルーツ	米 さつまいも・えのき かわいい・小麦粉・片栗粉 春雨・胡瓜・ハム・胡麻 フルーツ	ジョア ココロ豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス 豆腐	1食分 - 453 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.4 g
11	金	野菜たっぷりタンメン 鶏肉の唐揚げ フルーツポンチ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・干し椎茸・にら・長葱・ごま油 鶏肉・にんにく・生姜・小麦粉・片栗粉 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	五平餅	米・胡麻	1食分 - 509 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.9 g
12	土	豚丼 味噌汁 スパゲティサラダ フルーツ	米・豚肉・玉葱・生姜 わかめ・玉葱 スパゲティ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	スイートポテト	さつまいも・バター ホイップ・卵	1食分 - 482 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.3 g
13	日	ごはん 豚汁 かわいいの磯香焼き ひじきのサラダ フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かわいい・青のり ひじき・胡瓜・玉葱・コーン・マヨドレ フルーツ	お経ラスク	お経・バター	1食分 - 427 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.2 g
14	月	五目炒飯 わかめスープ 焼売 フルーツ	米・卵・豚肉・玉葱・人参・ピーマン ニラ・わかめ 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳・スキムミルク バター・ジャム	1食分 - 490 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.5 g
15	火	さつまいもごはん 味噌汁 レバーの電田揚げ 温野菜 フルーツ	米・さつまいも・胡麻 かき・三つ葉 レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 フロッコリー・じゃが芋・人参・マヨドレ フルーツ	シュガートースト	食パン・バター	1食分 - 464 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.0 g

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
16	水	スパゲティミートソース コンソメスープ 大根とコーンのサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・小麦粉・カットトマト・ケチャップ 小松菜・人参 大根・大豆・コーン 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	いなり寿司	米・油揚げ	1食分 - 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.9 g
17	木	ごはん 野菜スープ サーモンフライ キャベツサラダ フルーツ	米 玉葱・ほうれん草・人参 さけ・小麦粉・パン粉・ソース ツナ・キャベツ・人参 フルーツ	ジョア オレンジゼリー	オレンジジュース 寒天・みかん缶 ゼンべい	1食分 - 411 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 8.8 g
18	金	チキカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ・トマトビュレ もやし・しめじ 大根・胡瓜・コーン・ごま油・胡麻 フルーツ	きな粉蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー きな粉	1食分 - 427 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.9 g
19	土	焼きうどん 中華スープ フロッコリーとツナのサラダ フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・かつお節 もやし・長葱 フロッコリー・人参・ツナ・ごま油 フルーツ	さつまいもにぎり	米・さつまいも・胡麻	1食分 - 366 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.3 g
20	日	炒飯 中華スープ 香香き フルーツ	米・長葱・焼豚・人参・ピーマン 青梗菜・玉葱 香香きの皮・豚挽肉・春雨・玉葱・ゆ・人参・にら・干し椎茸・片栗粉 フルーツ	人参蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 人参	1食分 - 456 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.8 g
21	月	ごはん すまし汁 たらの味噌マヨ焼き 茄子のそぼろ炒め フルーツ	米 そうめん・長葱 たら・マヨドレ 鶏挽肉・茄子・万能葱 フルーツ	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉	1食分 - 396 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.1 g
22	火	ナポリタン コンソメスープ フロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ もやし・しめじ ツナ・フロッコリー・人参 フルーツ	おはぎ【きな粉・胡麻】	もち米・米・きな粉 胡麻	1食分 - 466 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14.3 g
23	水	レーズンロール きのこのスープ 鶏肉ののり塩唐揚げ ポテトサラダ・フルーツ	レーズンロール 人参・えのき・干し椎茸・ドライパセリ 鶏肉・にんにく・青のり・小麦粉・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	バナナパウンドケーキ	ホットケーキミックス バナナ・粉砂糖	1食分 - 456 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.5 g
24	木	わかめごはん 味噌汁 ハンバーグ風のコンソメ 青梗菜の胡麻和え フルーツポンチ	米・わかめごはんの系 麩・南瓜 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・しめじ・えのき・片栗粉 青梗菜・人参・胡麻 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	フライドポテト	じゃが芋	1食分 - 479 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.2 g
25	金	五目うどん 豆腐ちゃんブルー ヨーグルト	うどん・白菜・大根・人参・塩揚げ・干し椎茸 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・長葱・ごま油・かつお節 ヨーグルト	菜めしおにぎり	米・菜めしの系	1食分 - 444 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.3 g
26	土	ハヤシライス コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツ	米・豚肉・玉葱・にんにく・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・ケチャップ・トマトビュレ・ソース・グリーンピース 白菜・玉葱 ツナ・もやし・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ	青のりポテト	じゃが芋・青のり	1食分 - 489 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.2 g
27	日	ごはん 味噌汁 たらの味噌揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米 もやし・長葱 たら・小麦粉・万能葱・生姜 小松菜・人参・胡麻 フルーツ	ぜんべい ビスケット	ぜんべい ビスケット	1食分 - 416 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.1 g
28	月	ケチャップライス コンソメスープ ポテトコロッケ 茄子とトマトのサラダ フルーツ	米・ツナ・玉葱・マッシュルーム・コーン・ケチャップ 冬瓜・玉葱 じゃが芋・豚挽肉・玉葱・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース 茄子・トマト・ごま油 フルーツ	きな粉ボール	ホットケーキミックス きな粉・スキムミルク バター・牛乳	1食分 - 540 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 17.2 g
29	火	ごはん 中華風かき玉汁 チャプチェ 青梗菜のナムル フルーツポンチ	米 万能葱・卵・片栗粉 豚肉・生姜・人参・ゆ・玉葱・にら・春雨・干し椎茸・ごま油 青梗菜・もやし・人参・ごま油 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	マドレーヌ	卵・小麦粉・バター ベーキングパウダー スキムミルク	1食分 - 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.2 g
30	水	鶏肉と野菜のうどん ツナじゃが フルーツ	うどん・鶏肉・小松菜・人参 ツナ・じゃが芋・玉葱・人参 フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ	1食分 - 467 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.1 g

\*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。  
\*午前おやつは牛乳をご提供致します。  
\*だしには、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。  
\*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ごま油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。  
\*今月のフルーツは、バナナ・りんご・ぶどう・梨・オレンジを使用する予定です。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給食栄養量	462	17.1	12.8