2022年1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	土					
2	日					
3	月					
4	火	チキンカレー コンソメスープ 春雨サラダ 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 ほうれん草、コーン ツナ、春雨、胡瓜、人参、ごま油 フルーツ	マドレーヌ 牛乳	卵、小麦粉、バター ベーキングパウダー スキムミルク 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.2 g 食塩 2.0 g
5	水	子ぎつねうどん 豆腐チャンプルー フルーツ	うどん、油揚げ、人参、ほうれん草 豆腐、豚肉、ピーマン、人参、長葱、かつお節、ごま油 フルーツ	手作り肉まん 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー 豚挽肉、ごま油、筍 長葱、干し椎茸、片栗粉 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.1 g 食塩 2.4 g
6	木	ごはん 味噌汁 たらのフライ ブロッコリーのフレンチサラダ ヨーグルト	米 長葱、豆腐 たら、小麦粉、パン粉、ソース ブロッコリー、人参 ヨーグルト	フレンチトースト 牛乳	食パン、卵、牛乳 バター 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.0 g 食塩 1.3 g
7	金	野菜たっぷり醤油ラーメン 手作り餃子 フルーツ	中華麺、豚肉、もやし、玉葱、人参、にら、ごま油 餃子の皮、豚挽肉、キャベツ、長葱 フルーツ	★七草★ 七草粥 牛乳	米、せり、大根の葉 大根、かぶの葉、かぶ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.5 g 食塩 2.6 g
8	土	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮込み ポテトサラダ フルーツ	米 人参、玉葱 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、マッシュルーム、にんにく、トマトピューレ、ケチャップ、ブロッコリー じゃが芋、キャベツ、人参、マヨドレ フルーツ	ふかし芋 ジョア	さつま芋 ジョア	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.2 g 食塩 1.2 g
9	日	オムライス トマトソース コンソメスープ ほうれん草のサラダ フルーツ	米、鶏肉、玉葱、人参、グリンピース、コーン、ケチャップ、卵、牛乳、マッシュルーム、トマトソース、ソース じゃが芋、人参 ほうれん草、もやし、パプリカ フルーツ	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー スキムミルク、レーズン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.2 g 食塩 1.7 g
10	月	炊き込みごはん 味噌汁 さわらの香味焼き 里芋の煮物 フルーツ	米、ごぼう、人参、しめじ 豆腐、長葱 さわら、生姜、万能葱 里芋、人参 フルーツ	ころころ豆乳ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク、豆乳 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.3 g 食塩 1.7 g
11	火	パン コンソメスープ れんこんバーグ カリフラワーのきらっぴりサラダ フルーツポンチ	食パン、ジャム キャベツ、コーン 豚挽肉、豆腐、玉葱、蓮根、片栗粉、ケチャップ、ソース カリフラワー、胡瓜、人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	切干大根おにぎり 牛乳	米、切干大根、人参 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.2 g 食塩 1.8 g
12	水	ちゃんぽん 手作りシューマイ フルーツ	中華麺、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、にら、ごま油 豚挽肉、玉葱、片栗粉、ワンタンの皮、グリンピース フルーツ	ツナおやき 牛乳	米、ツナ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.5 g 食塩 1.8 g
13	木	ごはん わかめスープ かれいの竜田揚げ 金平ごぼう ヨーグルト	米 玉葱、わかめ、ごま油 かれい、生姜、片栗粉、小麦粉 ごぼう、人参、ごま油 ヨーグルト	スイートポテトパイ風 牛乳	餃子の皮、さつま芋 豆乳 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.6 g 食塩 1.4 g
14	金	田舎うどん かぼちゃ天 フルーツ	うどん、豚肉、大根、人参、干し椎茸、ほうれん草 南瓜、天ぷら粉 フルーツ	いなり寿司 牛乳	米、油揚げ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.4 g
15	土	麻婆豆腐丼 春雨スープ ナムル フルーツ	米、豆腐、にんにく、生姜、豚挽肉、長葱、ケチャップ、片栗粉、ごま油 春雨、にら もやし、胡瓜、ごま油、胡麻 フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きな粉 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.5 g 食塩 1.4 g
16	日					
17	月	ごはん コンソメスープ さけのレモン焼き アスパラサラダ フルーツ	米 ほうれん草、玉葱 鮭、レモン果汁 アスパラ、人参 フルーツ	野菜チップス 牛乳	れんこん、ごぼう 南瓜 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.9 g 食塩 1.4 g
18	火	★お誕生日会★ ツナピラフ コーンポタージュ 鶏肉の唐揚げ トマトのサラダ・フルーツ	米、ツナ、玉葱、人参、ピーマン、バター 玉葱、牛乳、クリームコーン缶、コーン、コーンスターチ、ドライパセリ 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉 トマト、サニーレタス・フルーツ	レーズンパウンドケーキ ジョア	ホットケーキミックス 卵、牛乳、スキムミルク バター、レーズン ジョア	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.4 g 食塩 1.8 g
19	水	スパゲティミートソース コンソメスープ 大豆サラダ フルーツ	スパゲティ、豚挽肉、玉葱、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、ピーマン 小松菜、人参 大豆、キャベツ、人参、胡瓜、マヨドレ フルーツ	ジューシー 牛乳	米、豚肉、ごぼう 人参 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 食塩 1.9 g
20	木	ごはん 味噌汁 たらのフリッター キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	米 青梗菜、玉葱 たら、ベーキングパウダー、小麦粉、ソース チーズ、キャベツ、人参 ヨーグルト	たこ焼き風ポテト 牛乳	じゃが芋、片栗粉、キャベツ 長葱、しらす、小麦粉 ソース、青のり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.5 g 食塩 1.5 g
21	金	ポークカレー コンソメスープ かぶサラダ フルーツポンチ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、生姜、にんにく、カレールウ、トマトピューレ 白菜、玉葱 ツナ、かぶ、コーン、ごま油、胡麻 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ヨーグルトトースト 牛乳	食パン、バター ヨーグルト、ジャム 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.5 g 食塩 1.8 g
22	土	肉うどん かぼちゃの甘煮 フルーツ	うどん、豚肉、玉葱、干し椎茸、麩、小松菜 南瓜 フルーツ	ひじきおにぎり 牛乳	米、ひじき、油揚げ 人参 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.7 g 食塩 2.3 g
23	日	親子丼 味噌汁 もやしのさっぱり和え フルーツ	米、鶏肉、玉葱、卵、海苔 豆腐、万能葱 もやし、胡瓜、人参 フルーツ	ミニアメリカンドッグ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク、ウインナー ケチャップ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g
24	月	ごはん 具沢山汁 レバーの竜田揚げ 納豆和え フルーツ	米 油揚げ、大根、人参、ごぼう、長葱 レバー、生姜、片栗粉、小麦粉 青梗菜、コーン、納豆 フルーツ	クリームチーズクッキー 牛乳	米粉、クリームチーズ バター 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.2 g 食塩 0.9 g
25	火	スティックパン コンソメスープ さけのフライ かぶサラダ フルーツ	スティックパン マカロニ、コーン 鮭、小麦粉、パン粉、ソース かぶ、胡瓜、ごま油、トマト フルーツ	焼きおにぎり 牛乳	米、かつお節 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 食塩 1.5 g
26	水	焼きそば 中華スープ 白菜とツナのサラダ フルーツポンチ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ソース、青のり 青梗菜、玉葱 白菜、人参、ツナ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	しらすおやき 牛乳	米、しらす、胡麻 万能葱 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.5 g 食塩 2.4 g
27	木	寄菜ごはん 呉汁 さわらの味噌焼き ひじきの煮物 ヨーグルト	米、寄飯の素 大豆水煮、人参、大根、万能葱 さわら ひじき、人参、干し椎茸、ちくわ ヨーグルト	青のりポテト 牛乳	じゃが芋、青のり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.2 g 食塩 2.1 g
28	金	ナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ 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 キャベツ、人参、玉葱 フルーツ	いなり寿司 ジョア	米、油揚げ ジョア	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.9 g 食塩 2.4 g
29	土	焼豚炒飯 春雨スープ コロコロ焼売 フルーツ	米、焼豚、長葱、人参、ピーマン、ごま油 春雨、コーン、にら 豚挽肉、玉葱、片栗粉、グリンピース フルーツ	キャラメルおさつ 牛乳	さつま芋、バター 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 17.5 g 食塩 1.8 g
30	日	豚丼 味噌汁 マカロニサラダ フルーツ	米、豚肉、玉葱、生姜、キャベツ 麩、玉葱 マカロニ、胡瓜、人参、マヨドレ フルーツ	お麩ラスク 牛乳	麩、バター 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.9 g 食塩 1.2 g
31	月	ごはん 味噌汁 レバーのかりん揚げ なすの煮浸し フルーツ	米 白菜、長葱 レバー、生姜、片栗粉、ケチャップ、ソース なす、人参、万能葱、かつお節 フルーツ	さつま芋蒸しパン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー スキムミルク、さつま芋 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.1 g 食塩 1.5 g

＊材料の入荷状況や・配置・天候等の都合により・献立を変更させて頂く事がございます。
＊午前おやつは牛乳をご提供致します。
＊だし汁には・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・ゴマ油・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・オレンジ・グレープフルーツ・みかんを使用する予定です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
給与栄養量	525	20.1	16.2	1.6

イフスコヘルスケア株式会社