

# 2022年4月 乳児食予定献立表

瑞江わんぱく保育園

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料	栄養価
1	金	子ぎつねうどん 豆腐チャンプル フルーツポンチ	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、ごま油、かつお節 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ひじきおにぎり	米、ひじき、油揚げ 人参	1材料 - 375 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 7.3 g 食塩 2.0 g
2	土	中華丼 春雨スープ 青梗菜のツナ和え フルーツ	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、片栗粉、ごま油 春雨、万能葱、コーン ツナ、青梗菜、人参 フルーツ	手もち	じゃが芋、片栗粉 海苔	1材料 - 377 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 7.8 g 食塩 1.2 g
4	月	ごはん 味噌汁 チキンカツ キャベツサラダ フルーツ	米 南瓜、青梗菜 鶏肉、小麦粉、パン粉、ソース キャベツ、人参 フルーツ	手作り肉まん	小麦粉、ベーキングパウダー 豚挽肉、ごま油、葱 長葱、干し椎茸、片栗粉	1材料 - 452 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.0 g 食塩 1.3 g
5	火	ドリア 具沢山スープ 白菜サラダ フルーツポンチ	米、鶏肉、玉葱、ミックスベジタブル、マッシュルーム、豆乳、米粉、ドライパセリ 具沢山、人参、ブロッコリー ツナ、白菜、玉葱、コーン 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	みそポテト	じゃが芋	1材料 - 364 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 5.4 g 食塩 1.3 g
6	水	ごはん 味噌汁 鶏肉の香ばし唐揚げ フロッキーのフレンチサラダ フルーツ	米 長葱、豆腐 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉、青のり フロッキー、人参 フルーツ	豆乳ホットケーキ	ホットケーキミックス 豆乳、ジャム	1材料 - 358 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 8.1 g 食塩 0.8 g
7	木	ボーケカレー コンソメスープ 春雨サラダ 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 ほうれん草、コーン ツナ、春雨、胡瓜、人参、ごま油 フルーツ	お麩のきな粉ラスク	麩、きな粉	1材料 - 435 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 15.1 g 食塩 1.6 g
8	金	ごはん 味噌汁 さわらの香味焼き 里芋の煮物 フルーツ	米 油揚げ、万能葱 さわら、生姜、万能葱 里芋、人参 フルーツ	かぼちゃ蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー 南瓜	1材料 - 365 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.1 g
9	土	野菜たっぷり豚汁ラーメン 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	五平もち	米、胡麻	1材料 - 407 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.6 g 食塩 2.2 g
11	月	ごはん 味噌汁 赤魚のレモン焼き 金平ごぼう フルーツ	米 豆腐、万能葱 赤魚、レモン果汁 牛蒡、人参 フルーツ	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ウインナー、ケチャップ	1材料 - 332 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.1 g 食塩 1.1 g
12	火	ごはん 豆乳味噌汁 れんこんバーグ カリフラワーのさっぱりサラダ フルーツポンチ	米 キャベツ、玉葱、豆乳 豚挽肉、豆腐、玉葱、蓬根、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	スイートポテトパイ風	餃子の皮、さつま芋 豆乳	1材料 - 407 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.1 g 食塩 0.6 g
13	水	スウィティミートソース 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 じゃが芋、えのき 大豆水煮、キャベツ、胡瓜、人参、マヨドレ フルーツ	いなり寿司	米、油揚げ	1材料 - 511 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.0 g
14	木	ごはん コンソメスープ レバーのかりん揚げ アスパラサラダ フルーツ	米 かぶ、コーン レバー、生姜、片栗粉、ケチャップ、ソース アスパラ、玉葱、人参 フルーツ	オレンジゼリー	寒天、オレンジジュース みかん缶	1材料 - 332 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.1 g 食塩 1.1 g
15	金	田舎うどん 小魚とポテトの胡麻がらめ フルーツポンチ	うどん、豚肉、大根、人参、干し椎茸、ほうれん草 煮干し、じゃが芋、胡麻 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	しらすおやき	米、しらす、胡麻 万能葱	1材料 - 388 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.7 g 食塩 2.3 g

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料	栄養価
16	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ 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 わかめ、にら もやし、胡瓜、人参、ごま油、胡麻 フルーツ	マカロニきなこ	マカロニ、きな粉	1材料 - 363 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 8.6 g 食塩 1.3 g
18	月	チキンカレー 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 白菜、玉葱 ツナ、大根、胡瓜、コーン、ごま油、胡麻 フルーツ	こころざしドーナツ	ホットケーキミックス 豆乳	1材料 - 436 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 12.3 g 食塩 1.7 g
19	火	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマトソース マカロニサラダ 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、トマトソース、ケチャップ ツナ、マカロニ、キャベツ、人参、マヨドレ フルーツ	焼きビーフン	ビーフン、豚挽肉 玉葱、人参、小松菜	1材料 - 405 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 12.4 g 食塩 1.7 g
20	水	ごはん ジュリアンスープ かぼちゃコロケット トマトのサラダ フルーツポンチ	米 玉葱、人参、絹さや 南瓜、豚挽肉、玉葱、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース トマト、サニーレタス、玉葱 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	いちご蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー ジャム	1材料 - 447 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 11.1 g 食塩 1.0 g
21	木	ごはん 豚汁 かれいのおろし煮 雫の和風ソーテー フルーツ	米 豚肉、豆腐、人参、大根、里芋、長葱 かれい、生姜、大根おろし、万能葱 まいだけ、しめじ、えりんぎ、玉葱、人参、いんげん フルーツ	マカロニボリタン	マカロニ、人参 玉葱、ピーマン コーン、ケチャップ	1材料 - 384 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.3 g 食塩 0.8 g
22	金	★お誕生会★ ウインナーピラフ コーンポタージュ ミートローフ アスパラサラダ・フルーツ	米、ウインナー、人参、玉葱、ドライパセリ 玉葱、豆乳、クリームコーン缶、コーン、コーンスターチ、ドライパセリ 鶏豚挽肉、豆腐、玉葱、人参、グリーンピース、片栗粉、ケチャップ、ソース アスパラ、玉葱、人参・フルーツ	ココアケーキ	ホットケーキミックス ココア	1材料 - 449 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.7 g 食塩 1.5 g
23	土	和風スパゲティ コンソメスープ フロッキーのサラダ フルーツ	スパゲティ、ツナ、玉葱、人参、しめじ、ドライパセリ いんげん、人参、玉葱 ブロッコリー、人参、ちくわ、ごま油 フルーツ	わかめおにぎり	米、わかめごはんの素	1材料 - 332 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 3 g 食塩 2.2 g
25	月	切干大根の炊き込みごはん 味噌汁 赤魚の玉ねぎソース 豚子とピーマンの炒め煮 フルーツ	米、切干大根、人参 白菜、万能葱 赤魚、小麦粉、玉葱 なす、ピーマン、パプリカ フルーツ	シーズン蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー レーズン	1材料 - 372 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 4.2 g 食塩 1.4 g
26	火	ごはん 豚汁 レバーの竜田揚げ 小松菜のおかか和え フルーツポンチ	米 大豆水煮、人参、大根、万能葱 レバー、生姜、片栗粉、小麦粉 小松菜、えのき、人参、かつお節 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	フライドかぼちゃ	南瓜	1材料 - 393 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.2 g 食塩 0.8 g
27	水	ちゃんぽん コロコロ焼売 フルーツ	中華麺、豚肉、ちくわ、人参、キャベツ、玉葱、ごま油 豚挽肉、玉葱、片栗粉、グリーンピース フルーツ	いなり寿司	米、油揚げ	1材料 - 439 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.9 g 食塩 1.9 g
28	木	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 大根の和え物 フルーツポンチ	米 牛蒡、玉葱 たら、小麦粉、パン粉、ソース 大根、人参、ごま油 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	大豆水煮、煮干し 片栗粉、胡麻	1材料 - 433 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.5 g 食塩 1.3 g	
30	土	びびん/和風丼 春雨スープ かぶのさっぱり和え フルーツ	米、豚挽肉、もやし、人参、ほうれん草、ごま油 春雨、青梗菜 かぶ、胡瓜、人参、生姜、大葉 フルーツ	ゼリーの素、りんご缶	1材料 - 346 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 8.9 g 食塩 1.7 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・上白糖・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・オレンジ・グレープフルーツを使用する予定です。



乳児(1~2歳)			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
給与栄養量	399	13.6	11.9
			1.2