



2022年6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	水	野菜たっぷりタンメン 鶏肉の唐揚げ ヨーグルト	中華麺、豚肉、白菜、もやし、人参、干し椎茸、ニラ、長葱、ごま油 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉 ヨーグルト	おかかおにぎり	米、かつお節	174kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.4g 食塩 2.5g
2	木	豚丼 味噌汁 ひじきのサラダ フルーツ	米、豚肉、玉葱、生姜、キャベツ ごぼう、えのき ひじき、胡瓜、玉葱、人参、マヨドレ フルーツ	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	174kcal - 602 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 25.9g 食塩 1.4g
3	金	わかめごはん 味噌汁 たらフライ ほうれん草のとうろく唐揚げ フルーツポンチ	米、わかめごはんの素 いんげん、長葱 たら、小麦粉、パン粉、ソース ほうれん草、玉葱、人参、とうろく唐揚げ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	豆腐プリンいちごソース	豆乳、ゼラチン いちごジャム	174kcal - 501 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.0g 食塩 1.6g
4	土	五目炒飯 春雨スープ 手作り餃子 フルーツ	米、豚肉、コーン、玉葱、人参、ピーマン 春雨、ニラ 豚挽肉、キャベツ、長葱、餃子の皮 フルーツ	芋もち	じゃが芋、片栗粉 海苔	174kcal - 495 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.5g 食塩 2.3g
6	月	ごはん 味噌汁 かわいいのマヨドレ焼き 切干大根の煮物 ヨーグルト	米 白菜、長葱 かわいひ、小麦粉、マヨドレ、玉葱、ドライパセリ ちくわ、切干大根、人参 ヨーグルト	野菜チップス	南瓜、れんこん いんげん	174kcal - 522 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.6g 食塩 1.3g
7	火	かやくごはん 味噌汁 レバーの甘辛味噌がらめ ひじきの煮物 フルーツポンチ	米、人参、ごぼう、しめじ、こんにゃく、油揚げ 鮭、絹さや 鶏レバー、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉 大豆水煮、ひじき、人参、干し椎茸、絹さや 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	マカロニきんこ	マカロニ、きんこ粉	174kcal - 498 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.6g 食塩 1.2g
8	水	ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーサラダ 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 キャベツ、コーン ブロッコリー、人参 フルーツ	いなり寿司	米、油揚げ	174kcal - 578 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.1g 食塩 2.4g
9	木	ごはん 味噌汁 鶏肉ののり塩から揚げ 野菜豆 ヨーグルト	米 小松菜、玉葱 鶏肉、にんにく、青のり、片栗粉 大豆水煮、大根、人参、いんげん、きざみ昆布 ヨーグルト	セザミトースト	食パン、バター 胡麻	174kcal - 551 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.9g 食塩 1.7g
10	金	ポークカレー コンソメスープ キャベツのフレンチサラダ フルーツポンチ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、生姜、にんにく、カレー粉、マヨドレ、カリフラワー キャベツ、胡瓜、人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ぶどうゼリー	寒天、ぶどうジュース 白桃缶	174kcal - 490 kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.0g 食塩 1.8g
11	土	焼きそば 中華スープ ブロッコリーのサラダ フルーツ	焼きそば種、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ソース、青のり 青梗菜、長葱 ブロッコリー、人参 フルーツ	コーンおにぎり	米、コーン	174kcal - 438 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.0g 食塩 2.1g
13	月	炒飯 中華スープ ココロ焼売 フルーツ	米、長葱、豚肉、人参、ピーマン 白菜、わかめ 豚挽肉、玉葱、片栗粉、グリーンピース フルーツ	青のりポテト	じゃが芋、青のり	174kcal - 498 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.8g 食塩 2.4g
14	火	けんちんうどん 挽肉入り玉子焼き ヨーグルト	うどん、豆腐、大根、人参、しめじ、小松菜 卵、豚挽肉、玉葱、万能葱 ヨーグルト	ツナおやき	米、ツナ	174kcal - 503 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.1g 食塩 2.9g
15	水	ゆかりごはん 豚汁 赤魚の照焼き もやしとコーンのサラダ フルーツ	米、ゆかり 豚肉、豆腐、人参、大根、里芋、長葱 赤魚 ツナ、もやし、胡瓜、コーン、ごま油 フルーツ	ころころ豆乳ドーナツ	ホットケーキミックス スキムミルク、豆乳	174kcal - 536 kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.5g 食塩 1.3g

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
16	木	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 白菜の中華和え ヨーグルト	米 青梗菜、玉葱 なす、にんにく、生姜、豚挽肉、長葱、ケチャップ、片栗粉、ごま油、グリーンピース 白菜、わかめ、人参、ごま油 ヨーグルト	手作りプリン	牛乳、バニラエッセンス 卵、南瓜	174kcal - 509 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.5g 食塩 1.8g
17	金	じゃむサンド 野菜スープ サーモンフライ アガラとトマトのサラダ フルーツポンチ	食パン、いちごジャム 玉葱、ほうれん草、人参 さけ、小麦粉、パン粉、ソース トマト、アスパラ、コーン 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	174kcal - 428 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 食塩 1.4g
18	土	鶏そぼろ丼 味噌汁 高野豆腐の煮物 フルーツ	米、鶏挽肉、人参、万能葱 味噌汁 大根、大根の葉 高野豆腐、人参、南瓜 フルーツ	お昼ラスク	駄、バター	174kcal - 453 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.5g 食塩 1.2g
20	月	豆入りキーマカレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ フルーツポンチ	米、豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、ピーマン、生姜、にんにく、カレー粉 ほうれん草、コーン キャベツ、人参、チーズ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	プレーンクッキー	小麦粉、バター	174kcal - 532 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.2g 食塩 1.9g
21	火	ごはん 味噌汁 かぼちゃコロッケ 春雨の和え物 ヨーグルト	米 なす、鮭 南瓜、いんげん、豚挽肉、玉葱、スキムミルク、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース 春雨、胡瓜、人参、ごま油 ヨーグルト	人蔘煎しパン	人参、小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク	174kcal - 603 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.4g 食塩 1.3g
22	水	ジャージャー種 わかめスープ ブロッコリーサラダ フルーツ	うどん、豚挽肉、長葱、干し椎茸、にんにく、生姜、片栗粉、胡瓜 にら、わかめ ブロッコリー、人参 フルーツ	いなり寿司	米、油揚げ	174kcal - 570 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.3g 食塩 2.4g
23	木	菜めし 味噌汁 だらの竜田揚げ 白菜の胡麻和え ヨーグルト	米、菜飯の素 もやし、小松菜 たら、生姜、片栗粉、小麦粉 白菜、人参、胡麻 ヨーグルト	メロンパン風	バターロール、バター 小麦粉	174kcal - 525 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.8g 食塩 1.7g
24	金	★お誕生会★ ツナピラフ きのこのスープ タンダリーチキン モロヘチトサラダ・フルーツ	米、ツナ、玉葱、パプリカ、ピーマン、バター 人参、えのき、干し椎茸、万能葱 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、にんにく、レモン果汁 そら豆、じゃが芋、コーン、マヨドレ・フルーツ	ビーチケーキ	ホットケーキミックス スキムミルク、白桃缶	174kcal - 543 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.4g 食塩 2.0g
25	土	五目うどん 豆腐ちゃんぷる フルーツ	うどん、白菜、大根、人参、油揚げ、干ししいたけ 豆腐、豚肉、小松菜、人参、長葱、ごま油、かつお節 フルーツ	枝豆おにぎり	米、枝豆	174kcal - 491 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.5g 食塩 2.9g
27	月	ごはん コンソメスープ レバーのかりん揚げ いんげんサラダ フルーツ	米 かぶ、かぶの葉 鶏レバー、生姜、片栗粉、ケチャップ、ソース いんげん、玉葱、コーン フルーツ	りんごゼリー	寒天、りんごジュース りんご缶	174kcal - 443 kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.4g 食塩 1.3g
28	火	麻婆豆腐丼 春雨スープ 小松菜の胡麻和え フルーツポンチ	米、豆腐、にんにく、生姜、豚挽肉、長葱、ピーマン、ケチャップ、片栗粉、ごま油 春雨、白菜 小松菜、えのき、人参、胡麻 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	さつまいもクッキー	さつまいも、ホットケーキミックス 牛乳、バター、ごま	174kcal - 524 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.8g 食塩 1.7g
29	水	田舎うどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	うどん、豚肉、大根、人参、干し椎茸、ほうれん草 ちくわ、青のり、つぶら粉 ヨーグルト	ジュージー	米、豚肉、ごぼう 人参	174kcal - 562 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.5g 食塩 2.4g
30	木	ごはん 味噌汁 れんこんバーグ 白菜のツナ和え フルーツ	米 さつまいも、万能葱 豚挽肉、豆腐、れんこん、玉葱、片栗粉、ケチャップ、ソース ツナ、白菜、人参 フルーツ	豆乳ホットケーキ	ホットケーキミックス スキムミルク、豆乳 いちごジャム	174kcal - 490 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.3g 食塩 1.2g

*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、上白糖、塩、味噌、サラダ油、ごま油、中華だしを使用しています。
*今月のフルーツは、バナナ・メロン・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	515	19.9	16.0
		16.0	1.7