



# 2022年5月 乳児食予定献立表



日曜日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
2	火	★こどもの日★ ピラフ・コンソメスープ こいのぼりハンバーグ スナップエンドウ・人参グラッセ フルーツポンチ	米、ツナ、人参、玉葱、ドライパセリ・白菜、玉葱 豚挽肉、豆腐、玉葱、パン粉、片栗粉、グリーンピース、ケチャップ、ソース スナップエンドウ、マヨドレ・人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	うずまきクッキー	小麦粉、豆乳、ココア	144kcal - 445 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.3 g 食塩 1.3 g
6	金	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 ほうれん草、コーン ブロッコリー、人参 フルーツ	焼きおにぎり	米、かつお節	144kcal - 397 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g
7	土	中華丼 春雨スープ もやしと胡瓜の和え物 フルーツ	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、片栗粉、ごま油 青梗菜、春雨 もやし、胡瓜、人参、ごま油 フルーツ	ひかし芋	さつま芋	144kcal - 380 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 8.5 g 食塩 0.9 g
9	月	ごはん 味噌汁 さわらの甘辛焼き 白菜サラダ フルーツ	米 さつま芋、万能葱 さわら、生姜 白菜、胡瓜、人参 フルーツ	焼きビーフン	ビーフン、豚挽肉 玉葱、人参、小松菜	144kcal - 358 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.1 g 食塩 1.1 g
10	火	わかめごはん 味噌汁 レバーのかりん揚げ 青梗菜の鹽巻和え フルーツポンチ	米、わかめごはんの素 油揚げ、えのき レバー、生姜、片栗粉、ケチャップ、ソース 青梗菜、人参、海苔 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	さつま芋蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー さつま芋	144kcal - 362 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 6.1 g 食塩 1.4 g
11	水	醤油ラーメン 手作り餃子 フルーツ	中華麺、豚肉、わかめ、もやし、コーン、万能葱、ごま油 餃子の皮、豚挽肉、キャベツ、長葱 フルーツ	いなり寿司	米、油揚げ	144kcal - 474 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g
12	木	たけのこごはん 味噌汁 たらのフライ ブロッコリーのレンチサラダ フルーツ	米、筍、人参、干し椎茸、油揚げ、グリーンピース わかめ、豆腐 たら、小麦粉、パン粉、ソース ブロッコリー、人参 フルーツ	抹茶ホットケーキ	ホットケーキミックス 豆乳、抹茶	144kcal - 373 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.5 g
13	金	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、トマトピューレ ほうれん草、コーン 春雨、胡瓜、人参、ツナ、ごま油 フルーツ	りんごゼリー	糖天、りんごジュース りんご缶	144kcal - 335 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 4.8 g 食塩 1.2 g
14	土	肉うどん さつま芋サラダ フルーツ	うどん、豚肉、玉葱、干し椎茸、鮎、小松菜 さつま芋、胡瓜、玉葱、マヨドレ フルーツ	五平もち	米、胡麻	144kcal - 404 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 9.0 g 食塩 2.0 g
16	月	ごはん すまし汁 かれいの味噌焼き たけのこのそぼろ炒め フルーツ	米 そうめん、長葱 かれい 豚挽肉、筍、人参、万能葱 フルーツ	さつま芋茶巾	さつま芋	144kcal - 379 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.5 g 食塩 1.5 g
17	火	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリームソース ブロッコリーのサラダ フルーツ	米 かぶ、人参 鶏肉、玉葱、しめじ、シチュールウ、グリーンピース ブロッコリー、人参、パプリカ フルーツ	ピーンズポテト	じゃが芋、大豆 片栗粉、ドライパセリ	144kcal - 381 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.7 g 食塩 1.3 g
18	水	あんかけうどん かぼちゃサラダ フルーツポンチ	うどん、豚肉、生姜、白菜、人参、長葱、干し椎茸、片栗粉 ツナ、南瓜、胡瓜、蓮根、コーン、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	おかかおにぎり	米、かつお節	144kcal - 415 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.3 g 食塩 1.9 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。  
\*午前おやつは寒暑を考慮して提供致します。  
\*だし汁には、かつお節・昆布・無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・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。

# 瑞江わんぱく保育園

曜日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
19	木	ひじきごはん 味噌汁 白身魚のレモン焼き 里芋の煮物 フルーツ	米、ひじき、油揚げ、人参 鮎、長葱 たら、レモン果汁 里芋、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	144kcal - 383 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.9 g 食塩 1.8 g
20	金	スパゲティミートソース コンソメスープ 大根の胡麻醤油サラダ 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 キャベツ、人参 大根の胡麻醤油サラダ フルーツ	ツナおやき	米、ツナ	144kcal - 397 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.5 g 食塩 1.2 g
21	土	鶏そぼろ丼 味噌汁 ひじきの煮物 フルーツ	米、鶏挽肉、玉葱、人参、万能葱 大根、しめじ 大豆、ひじき、人参、油揚げ、絹さや、干し椎茸 フルーツ	芋もち	じゃが芋、片栗粉、海苔	144kcal - 324 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 4.2 g 食塩 1.3 g
23	月	ごはん コンソメスープ たらのトマトソース ブロッコリーサラダ フルーツ	米 白菜、マッシュルーム たら、小麦粉、トマト、玉葱、トマトピューレ、ケチャップ、ソース ブロッコリー、人参 フルーツ	さつま芋クッキー	小麦粉、ホットケーキミックス 豆乳、胡麻	144kcal - 338 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 2.7 g 食塩 1.4 g
24	火	焼きそば わかめスープ ココロ焼売 フルーツポンチ	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 長葱、わかめ 豚挽肉、玉葱、片栗粉、グリーンピース 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	いなり寿司	米、油揚げ	144kcal - 529 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.3 g 食塩 2.5 g
25	水	♪★お誕生日★♪ カラフルピラフ・ミネストローネ ポテトコロッケ アスパラサラダ フルーツ	米、ツナ、玉葱、ピーマン、パプリカ・マカロニ、玉葱、人参、トマト、ドライパセリ じゃが芋、豚挽肉、玉葱、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース アスパラ、コーン、人参 フルーツ	りんごケーキ	ホットケーキミックス りんご	144kcal - 490 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 12.5 g 食塩 1.5 g
26	木	ごはん 味噌汁 レバーの甘辛胡麻からめ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	米 ほうれん草、大根 レバー、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、胡麻 キャベツ、人参、コーン、マヨドレ フルーツ	スノーボールクッキー	小麦粉、片栗粉	144kcal - 401 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 12.8 g 食塩 0.6 g
27	金	豆入りキーマカレー コンソメスープ 大根のサラダ フルーツポンチ	米、鶏、豚挽肉、大豆、玉葱、人参、ピーマン、生姜、にんにく、カレールウ 白菜、玉葱 大根、きゅうり、人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	りんごの包み焼き	餃子の皮、りんご レモン果汁	144kcal - 381 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 9.8 g 食塩 1.1 g
28	土	野菜と油揚げのうどん 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、玉葱、人参、長葱、ごま油 フルーツ	わかめおにぎり	米、わかめごはんの素	144kcal - 364 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 7.4 g 食塩 2.7 g
30	月	ごはん 味噌汁 さわらの照焼き 茄子とピーマンの炒め煮 フルーツ	米 南瓜、しめじ さわら 茄子、ピーマン 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	144kcal - 378 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.3 g 食塩 1.2 g
31	火	ごはん コンソメスープ ハンバーグ シルバーサラダ フルーツポンチ	米 アスパラ、カリフラワー 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、ケチャップ、ソース 春雨、きゅうり、人参、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ころころ豆乳ドーナツ	ホットケーキミックス 豆乳	144kcal - 438 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g



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	397	13.3	9.2	1.5