



2022年8月 乳児食予定献立表



日	曜日	産食	材料	おやつ	材料	栄養価
1	月	タコライス コンソメスープ マカロニサラダ フルーツポンチ	米、豚挽肉、にんにく、ケチャップ、ソース、カレー粉、キャベツ、トマト、チーズ 大根、大根の葉 マカロニ、胡瓜、人参、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ごろごろ乳ドーナツ	ホットケーキミックス スキムミルク、豆乳	I144* - 572 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 22.4 g 食塩 1.6 g
2	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 春雨の中華和え フルーツ	米 麩、長葱 鶏肉、にんにく、生姜、小麦粉、片栗粉 春雨、人参、胡瓜、ごま、ごま油 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	I144* - 552 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.6 g 食塩 1.2 g
3	水	けんちんうどん ちくわの揚げ揚げ 白菜のお浸し 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 白菜、人参 ヨーグルト	いなり寿司	米、油揚げ	I144* - 580 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.3 g 食塩 2.7 g
4	木	青菜ごはん 味噌汁 たらのマヨドレ焼き 根菜の金平 フルーツ	米、菜めし さつまい、長葱 たら、小麦粉、マヨドレ、玉葱、ドライパセリ 人参、れんこん、ごぼう フルーツ	ミルクートrost	食パン、バター スキムミルク、牛乳	I144* - 503 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.3 g 食塩 1.7 g
5	金	夏野菜のポークカレー コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツポンチ	米、豚、豚肉、南瓜、ピーマン、パプリカ、玉葱、人参、生姜、にんにく、カレールウ 冬瓜、玉葱 ツナ、もやし、胡瓜、コーン、ごま油 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ぶどうゼリー	鶏天、ぶどうジュース 白桃缶	I144* - 476 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.3 g 食塩 1.4 g
6	土	鶏肉と野菜のうどん 豆腐チャンプルー フルーツ	うどん、鶏肉、玉葱、人参、小松菜 豆腐、豚肉、キャベツ、人参、長葱、ごま油 フルーツ	枝豆おにぎり	米、枝豆	I144* - 470 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.0 g 食塩 2.3 g
8	月	ごはん 味噌汁 赤魚の玉ねぎソース 野菜豆 フルーツヨーグルト	米 わかめ、きぬさや 赤魚、小麦粉、玉葱 大豆水煮、大根、人参、いんげん、昆布 ヨーグルト、みかん缶	ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳、バター、いちごジャム	I144* - 538 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 13.9 g 食塩 1.7 g
9	火	バターロール クリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	バターロール 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュールウ、グリーンピース キャベツ、胡瓜、人参、ツナ フルーツ	おかかおにぎり	米、かつお節	I144* - 506 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.4 g 食塩 2.1 g
10	水	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 温野菜 フルーツポンチ	米 油揚げ、玉葱 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、ケチャップ、ソース スナックエンドウ、南瓜、人参、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	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	I144* - 564 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 20.2 g 食塩 1.5 g
12	金	なすのミートソーススパゲッティ コンソメスープ 大根サラダ ヨーグルト	スパゲッティ、豚挽肉、なす、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ ほうれん草、コーン 大根、胡瓜、人参 ヨーグルト	五平もち	米、ごま	I144* - 542 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.4 g 食塩 2.4 g
13	土	豚丼 味噌汁 ポテトサラダ フルーツ	米、豚肉、玉葱、生姜、キャベツ 豆腐、長葱 じゃが芋、胡瓜、人参、マヨドレ フルーツ	いちごゼリー	ゼリーの素、りんご缶	I144* - 496 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.5 g 食塩 1.1 g
15	月	ごはん すまし汁 たらの西京焼き ひじきの煮物 フルーツ	米 そうめん、白菜 たら 大豆水煮、ひじき、人参、干し椎茸、きぬさや フルーツ	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	I144* - 498 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 食塩 1.4 g
16	火	枝豆ごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え ヨーグルト	米、コーン、枝豆 もやし、ニラ 鶏レバー、生姜、片栗粉、小麦粉 小松菜、パプリカ、ごま ヨーグルト	もちもちホットケーキ	人参、ホットケーキミックス 白玉粉、牛乳、粉チーズ	I144* - 511 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.7 g 食塩 1.6 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・鰹干しを使用しています。
*調味料として、醤油・三島糖・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・オレンジ・グレープフルーツ・梨を使用する予定です。

タムスわんぱく保育園瑞江

日	曜日	産食	材料	おやつ	材料	栄養価
17	水	サラダうどん 肉じゃが(豚肉) フルーツポンチ	うどん、ツナ、胡瓜、トマト、キャベツ、マヨドレ 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	いなり寿司	米、油揚げ	I144* - 562 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.6 g 食塩 2.2 g
18	木	★お弁当給食★ 2色おにぎり ミートボールの照り焼き お好み焼き・スナックエンドウ 鶏肉の照り焼き お好み焼き・スナックエンドウ・スナックエンドウ 鶏肉の照り焼き・スナックエンドウ	米、菜めし、コーン、バター 豚挽肉、玉葱、パン粉、豆乳、片栗粉、ごま スナックエンドウ・スナックエンドウ、人参、ピーマン、ケチャップ じゃが芋、青のり・人参・フルーツ	ピーチフルーチェ	フルーチェの素 牛乳	I144* - 511 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g
19	金	豆入りキーマカレー コンソメスープ しらすと大根のサラダ フルーツヨーグルト	米、豚、豚挽肉、大豆水煮、玉葱、人参、ピーマン、生姜、にんにく、カレールウ 白菜、コーン しらす、ごま油、大根、胡瓜、人参 ヨーグルト、みかん缶	お昼ラスク	麩、バター	I144* - 491 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.2 g 食塩 1.5 g
20	土	野菜たっぷり味噌汁 鶏肉のり塩から揚げ ナムル フルーツ	中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、干し椎茸、長葱、ごま油 鶏肉のり塩から揚げ もやし、わかめ、ごま油、ごま フルーツ	わかめおにぎり	米、わかめごはんの素	I144* - 517 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 18.2 g 食塩 2.6 g
22	月	ごはん 味噌汁 レバーの甘辛胡麻がらみ キャベツの塩昆布和え フルーツポンチ	米 小松菜、ニラ 鶏レバー、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉 キャベツ、人参、塩昆布、ごま油 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	スイートパンプキンパイ	餃子の皮、南瓜、豆乳	I144* - 439 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.5 g 食塩 0.9 g
23	火	ハムチーズサンド コンソメスープ 白身魚フライ カミカミサラダ ヨーグルト	食パン、バター、ハム、チーズ 人参、玉葱 たら、小麦粉、パン粉、ソース ごぼう、胡瓜、人参、マヨドレ、ごま ヨーグルト	炒飯	米、豚挽肉、長葱、人参	I144* - 590 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 23.2 g 食塩 2.6 g
24	水	ジャージャー麺 中華スープ フロッコリーとツナのサラダ フルーツ	中華麺、豚挽肉、長葱、干し椎茸、にんにく、生姜、片栗粉、胡瓜 チンゲン菜、玉葱、コーン フロッコリー、玉葱、人参、ツナ、ごま油、ごま フルーツ	ジュース	米、豚肉、ごぼう、人参	I144* - 546 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.8 g 食塩 1.6 g
25	木	★お誕生日会★ カレーうどん ミートローフ 枝豆のさっぱりサラダ フルーツ	米、玉葱、人参、ウインナー、カレー粉、バター、ドライパセリ・冬瓜、人参 豚挽肉、玉葱、人参、グリーンピース、牛乳、パン粉、ケチャップ、ソース 枝豆、トマト、コーン フルーツ	ペイクドチーズケーキ	クリームチーズ、生クリーム 小麦粉、レモン果汁	I144* - 607 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 29.7 g 食塩 1.8 g
26	金	五目うどん 南瓜のいとこ煮 フルーツヨーグルト	うどん、鶏肉、白菜、大根、人参、油揚げ、干し椎茸 南瓜、ゆであずき ヨーグルト、みかん缶	しらすおやき	米、しらす、ごま 万能葱	I144* - 497 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 11.4 g 食塩 2.1 g
27	土	ドリア 具沢山スープ グリーンサラダ フルーツ	米、バター、鶏肉、玉葱、ミックスベジタブル、マッシュルーム、小麦粉、牛乳、チーズ、ドライパセリ 白菜、人参、フロッコリー、しめじ キャベツ、胡瓜、水菜 フルーツ	りんごゼリー	ゼリーの素、りんご缶	I144* - 469 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.7 g 食塩 1.3 g
29	月	ごはん 味噌汁 赤魚の照り焼き 冬瓜の煮物 ヨーグルト	米 南瓜、ほうれん草 赤魚 ちくわ、冬瓜、人参 ヨーグルト	ショートブレッド	小麦粉、バター	I144* - 519 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.5 g 食塩 1.2 g
30	火	夏野菜の味噌そば すまし汁 春雨サラダ フルーツ	小麦粉、玉葱、ピーマン、豚挽肉、ごま油 キャベツ、しめじ 春雨、人参、胡瓜、ごま油 フルーツ	きな粉煎しパン	小麦粉、きな粉、牛乳 ベーキングパウダー	I144* - 513 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.6 g 食塩 1.6 g
31	水	冷やし中華【ごま味噌味】 中華スープ フロッコリーとツナの炒め物 フルーツポンチ	中華麺、鶏ささみ、卵、トマト、胡瓜、もやし、ごま、ごま油 白菜、長葱 ツナ、フロッコリー、玉葱、人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	さつま芋おにぎり	米、さつま芋、ごま	I144* - 483 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.3 g 食塩 2.0 g



乳児食(1~2歳)			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
521	20.2	16.4	1.7