

2022年10月 乳児食予定献立表

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
1	土	牛乳 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	りんごゼリー	ゼリーの素、りんご缶	174kcal たんぱく質 15.1g 脂質 14.3g 食塩 1.2g
3	月	牛乳 ごはん 味噌汁 だらのフリッター 白菜のおかか和え フルーツ	米 ごぼう、玉葱 たら、ベーキングパウダー、小麦粉、ソース 白菜、人参、かつお節 フルーツ	牛乳 ピーチフルーチェ	フルーチェ、牛乳	174kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.4g 食塩 1.3g
4	火	牛乳 バターロール コンソメスープ ミニトマトのトマトソース マカロニサラダ フルーツポンチ	バターロール 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 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	ツナ炒飯	米、ツナ、長葱、人参	174kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.4g 食塩 2.6g
5	水	牛乳 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、小松菜 豆腐、豚肉、ピーマン、人参、長葱、ごま油、かつお節 フルーツ	さけおにぎり	米、さけ、ごま	174kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.7g 食塩 2.0g
6	木	牛乳 チキンカレー コンソメスープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、生薬、にんにく、カレールウ、トマトピューレ 白菜、玉葱 ツナ、春雨、胡瓜、人参、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	りんごの包み焼き	餃子の皮、りんご レモン果汁	174kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.0g 食塩 1.7g
7	金	牛乳 ゆかりごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ ひじきとツナの煮物 フルーツポンチ	米、ゆかり 油揚げ、大根 鶏レバー、生薬、片栗粉、小麦粉 ひじき、人参、ツナ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	牛乳 コーンフレーククッキー	バター、牛乳、レーズン 小麦粉、コーンフレーク	174kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.8g 食塩 1.7g
8	土	牛乳 醤油ラーメン 手作り餃子 白菜のナムル フルーツ	中華麺、豚肉、もやし、青梗菜、人参、ごま油 餃子の皮、豚挽肉、キャベツ、長葱 白菜、人参、ごま油、ごま フルーツ	わかめおにぎり	米、わかめご飯の素	174kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.6g 食塩 2.8g
11	火	牛乳 三色丼(卵、鶏、青菜) 味噌汁 若芽とコーンの和え物 ヨーグルト	米、卵、豚挽肉、ほうれん草、かつお節 小松菜、人参 わかめ、胡瓜、コーン、ごま油 ヨーグルト	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	174kcal たんぱく質 21.7g 脂質 20.2g 食塩 1.7g
12	水	牛乳 スパゲティミートソース コンソメスープ かぼちゃのミルク煮 フルーツポンチ	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 胡瓜、牛乳 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	牛乳 いなり寿司	米、油揚げ	174kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.7g 食塩 2.2g
13	木	牛乳 ごはん 味噌汁 茹で豚の胡麻だれ 白菜のツナ和え フルーツ	米 青梗菜、えのき 豚肉、ごま、片栗粉 ツナ、白菜、人参 フルーツ	牛乳 きな粉クリームサンド	食パン、きな粉、牛乳	174kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.5g 食塩 1.1g
14	金	牛乳 ごはん 味噌汁 さけのフライ 根菜サラダ フルーツ	米 玉葱、人参 さけ、小麦粉、パン粉、ソース れんこん、コーン、胡瓜、ごま、マヨドレ フルーツ	牛乳 芋もち	じゃが芋、スキムミルク 片栗粉、海苔	174kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.0g 食塩 1.1g
15	土	牛乳 ちゃんぽん もやし中華和え フルーツ	中華麺、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、にら、ごま油 もやし、わかめ、人参、ごま油、ごま フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり	米、ひじき、油揚げ 人参	174kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.5g 食塩 1.9g
17	月	牛乳 ★お弁当給食★ 2色おにぎり 味噌汁 ポテトコロック・ウインナー スナックえんどう・人参・フルーツ	米、菜めし、ゆかり 白菜、絹さや じゃが芋、豚挽肉、玉葱、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、ウインナー スナックえんどう、人参、フルーツ	牛乳 手作りプリン	牛乳、バニラエッセンス 卵	174kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.1g 食塩 1.5g

* 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・三島糖・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。
 * 当月のフルーツは、バナナ・りんご・オレンジ・柿を使用する予定です。
 * 当月のカミカミメニューは、14日 根菜サラダ です。

タムスわんぱく保育園瑞江

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
18	火	牛乳 パン コンソメスープ ハンバーグ ヨーグルト	食パン、いちごジャム じゃが芋、コーン 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、ケチャップ、ソース 切干大根、きゅうり、ハム、人参、ごま油 ヨーグルト	牛乳 しらす炒飯	米、しらす、長葱、人参	174kcal たんぱく質 57.8g たんぱく質 22.2g 脂質 17.5g 食塩 2.3g
19	水	牛乳 焼きそば 中華スープ 白菜の中巻和え 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 白菜の中巻、ごま油 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	牛乳 おなかチーズおにぎり	米、かつお節、チーズ	174kcal たんぱく質 47.0g たんぱく質 19.2g 脂質 8.7g 食塩 2.5g
20	木	牛乳 かやくごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 三色サラダ フルーツ	米、人参、ごぼう、しめじ、こんにゃく、油揚げ 長葱、小松菜 豆腐、片栗粉、大根、万能葱 もやし、胡瓜、パプリカ フルーツ	牛乳 セザミトースト	食パン、バター、ごま	174kcal たんぱく質 47.4g たんぱく質 15.9g 脂質 16.2g 食塩 1.5g
21	金	牛乳 ポークカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	米、豚、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、生薬、にんにく、カレールウ、トマトピューレ 白菜、玉葱 ツナ、大根、コーン、人参、ごま油、ごま ヨーグルト、みかん缶	牛乳 マカロニきんこ	マカロニ、きん粉	174kcal たんぱく質 49.1g たんぱく質 18.5g 脂質 15.5g 食塩 1.5g
22	土	牛乳 肉うどん キャベツサラダ フルーツ	うどん、豚肉、玉葱、干し椎茸、筈、小松菜 キャベツ、人参 フルーツ	牛乳 五平もち	米、ごま	174kcal たんぱく質 47.9g たんぱく質 14.0g 食塩 2.2g
24	月	牛乳 ごはん 豚汁 かわいひの焼餅き風 苺の和風ソーテー フルーツポンチ	米 豚肉、豆腐、人参、大根、里芋、長葱 かわいひ、小麦粉、片栗粉 苺、しめじ、えりんぎ、玉葱、ピーマン、パプリカ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	牛乳 マシュマロおこし	コーンフレーク、バター マシュマロ	174kcal たんぱく質 48.7g たんぱく質 19.7g 脂質 16.1g 食塩 1.0g
25	火	牛乳 ★お誕生会★ ピラフ ミネストローネ 鶏肉の唐揚げ ポテトコロック・フルーツ	米、ツナ、人参、玉葱、ドライパセリ マカロニ、玉葱、人参、トマト、ドライパセリ 鶏肉、にんにく、生姜、小麦粉、片栗粉 ブロッコリー、マヨドレ・フルーツ	牛乳 おまつりモンブラン(桃・りんご)	ホットケーキミックス、スキムミルク 牛乳、卵、バター、さつまいも ホイップクリーム	174kcal たんぱく質 57.9g たんぱく質 21.3g 脂質 20.2g 食塩 1.7g
26	水	牛乳 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 ヨーグルト	米 茄子、絹さや 豚肉、玉葱、生姜 大根、人参、油揚げ ヨーグルト	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、豚挽肉、玉葱 人参、小松菜	174kcal たんぱく質 51.7g たんぱく質 22.7g 脂質 18.6g 食塩 1.4g
27	木	牛乳 麻婆豆腐丼 卵スープ ナムル フルーツポンチ	米、豆、豆腐、にんにく、生姜、豚挽肉、長葱、ケチャップ、片栗粉、ごま油 卵、にら、片栗粉 もやし、胡瓜、ごま油、ごま 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	牛乳 人参きな粉ドーナツ	ホットケーキミックス スキムミルク、豆腐 人参、きなこ	174kcal たんぱく質 53.8g たんぱく質 19.9g 脂質 19.6g 食塩 1.8g
28	金	牛乳 さけのクリームスパゲティ コンソメスープ ひじきサラダ フルーツヨーグルト	スパゲティ、さけ、玉葱、ほうれん草、マッシュルーム、バター、小麦粉、牛乳 白菜、人参 ひじき、胡瓜、コーン、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	牛乳 いなり寿司	米、油揚げ	174kcal たんぱく質 58.5g たんぱく質 24.0g 脂質 17.9g 食塩 2.0g
29	土	牛乳 五日炒飯 わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ	米、豚、鶏肉、コーン、玉葱、人参、ピーマン キャベツ、わかめ 豚挽肉、玉葱、片栗粉、ワンタンの皮、グリーンピース フルーツ	牛乳 いちごゼリー	ゼリーの素、りんご缶	174kcal たんぱく質 44.3g たんぱく質 15.2g 脂質 13.2g 食塩 2.0g
31	月	牛乳 ★ハロウィーン★ ごはん・コンソメスープ かぼちゃコロック キャベツサラダ フルーツ	米・もやし、小松菜 南瓜、豚挽肉、玉葱、スキムミルク、小麦粉、パン粉、ソース キャベツ、紫キャベツ、玉葱、コーン フルーツ	牛乳 パンキンクッキー	南瓜、牛乳、バター ホットケーキミックス	174kcal たんぱく質 56.9g たんぱく質 15.5g 脂質 18.1g 食塩 1.5g



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	508	19.4	15.7
			1.6