

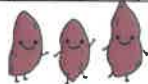
# 2022年11月 乳児食予定献立表



日	曜日	献立	材料	おやつ	材料	栄養価
1	火	牛乳 かやくごはん 味噌汁 さわらの玉ねぎソース 若芽の和え物 ヨーグルト	米、人参、ごぼう、しめじ、こんにゃく、油揚げ 麩、長葱 さわら、小麦粉、玉葱 わかめ、白菜、人参、ごま油 ヨーグルト	ぶどうゼリー	蜜天、ぶどうジュース 白桃缶	1杯分 - 490 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.8 g 食塩 1.6 g
2	水	牛乳 焼肉スパゲティ コンソメスープ 茄子のおかか煮 フルーツポンチ	スパゲティ、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、生姜、胡麻 ほうれん草、人参 茄子、かつお節、いんげん 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ジュース	米、豚肉、ごぼう、人参	1杯分 - 493 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.0 g 食塩 1.8 g
4	金	牛乳 豆入りキーマカレー コンソメスープ キャベツとツナのサラダ フルーツ	米、豚挽肉、大豆、玉葱、人参、ピーマン、トマトピューレ、カレールウ かぶ、玉葱 ツナ、キャベツ、人参 フルーツ	アップルケーキ	ホットケーキミックス 牛乳、バター、りんご	1杯分 - 545 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.6 g 食塩 1.6 g
5	土	牛乳 豚汁うどん 豆腐チャンプルー フルーツ	うどん、豚肉、大根、里芋、人参、干し椎茸 豆腐、豚挽肉、キャベツ、人参、長葱、ごま油 フルーツ	味噌焼きおにぎり	米、のり	1杯分 - 512 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.1 g 食塩 1.7 g
7	月	牛乳 ★秋の味覚メニュー★ きのごはん のっぺい汁 たらのもみじ焼き 白和え・フルーツ	米、しめじ、舞茸、えのき、干し椎茸、みつば 里芋、大根、人参、油揚げ、万能葱 たら、人参、マヨドレ ほうれん草、人参、こんにゃく、豆腐、胡麻・フルーツ	スイートパンキンバイ	餃子の皮、南瓜 スキムミルク、豆乳	1杯分 - 506 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g
8	火	牛乳 ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ キャベツサラダ フルーツポンチ	米 小松菜、麩 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉 キャベツ、人参、コーン、ツナ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	セザミクッキー	小麦粉、バター、牛乳 胡麻	1杯分 - 487 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.9 g 食塩 0.9 g
9	水	牛乳 担々麺風 白菜の中華和え フルーツヨーグルト	中華麺、豚挽肉、長葱、人参、にんにく、ごま油、練りごま、青梗菜 白菜、人参、コーン、塩昆布、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	いなり寿司	米、油揚げ	1杯分 - 602 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 22.4 g 食塩 2.1 g
10	木	牛乳 ごはん ずまし汁 赤魚の西京焼き 菖のカレーソテー フルーツ	米 そうめん、長葱 赤魚 鰹、エリンギ、玉葱、パプリカ、ドライパセリ、カレー粉 フルーツ	大豆といりごの甘辛胡麻がらめ	大豆、黒干し、片栗粉 炒りごま	1杯分 - 512 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 15.7 g 食塩 1.6 g
11	金	牛乳 五目うどん 南瓜のいとこ煮 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、小豆 ヨーグルト	わかめおにぎり	米、わかめごはんの素	1杯分 - 506 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 10.5 g 食塩 2.1 g
12	土	牛乳 ピピンパ風丼 わかめスープ 大根の中華和え フルーツ	米、豚挽肉、もやし、人参、ほうれん草、ごま油 わかめ、玉葱、コーン 大根、胡瓜、ごま油、トマト フルーツ	りんごゼリー	ゼリーの素、りんご缶	1杯分 - 455 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.9 g 食塩 1.1 g
14	月	牛乳 炒飯 中華スープ ココロ焼売 フルーツ	米、長葱、焼豚、人参、ピーマン もやし、にら、コーン 豚挽肉、玉葱、片栗粉、グリーンピース フルーツ	マカロニきなこ	マカロニ、きな粉	1杯分 - 485 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.3 g 食塩 1.6 g
15	火	牛乳 ごはん ずまし汁 みそチキンカツ 根菜の金平 ヨーグルト	米 豆腐、みつば、しめじ 鶏肉、小麦粉、パン粉、胡麻、ソース 人参、蓮根、ごぼう ヨーグルト	シュガートースト	食パン、バター	1杯分 - 530 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.2 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・黒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・ゴマ油・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・柿を使用する予定です。  
 \*今月のカミカメメニューは、10日 大豆といりごの甘辛胡麻がらめ です。

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料	栄養価
16	水	牛乳 和風スパゲティ コンソメスープ かぼちゃサラダ フルーツポンチ	スパゲティ、しらす、玉葱、人参、しめじ、バター、青のり キャベツ、コーン 南瓜、胡瓜、玉葱、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	五平もち	米、胡麻	1杯分 - 448 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.4 g 食塩 2.2 g
17	木	牛乳 ★お弁当鑑★ 2色おにぎり・味噌汁 レバーのかりん揚げ コンソメポテト・人参の甘辛 スティック胡瓜・フルーツ	米、菜めしの素、コーン、バター 小松菜、麩 鶏レバー、生姜、片栗粉、ケチャップ、ソース じゃが芋、玉葱・人参 胡瓜・フルーツ	レーズン蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー スキムミルク、レーズン	1杯分 - 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.5 g 食塩 2.2 g
18	金	牛乳 チキンカレー コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	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 白菜、えのき ハム、もやし、胡瓜、コーン、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	お昼ラスク	麩、バター	1杯分 - 472 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.1 g 食塩 1.6 g
19	土	牛乳 野菜たっぷり味噌汁 鶏肉の唐揚げ 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、にんにく、生姜、小麦粉、片栗粉 もやし、わかめ、ごま油、胡麻 フルーツ	さつま芋おにぎり	米、さつま芋、胡麻	1杯分 - 511 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.6 g 食塩 1.9 g
21	月	牛乳 ごはん 味噌汁 たらのチリソース風 たけのこそぼろあん フルーツ	米 南瓜、みつば たら、片栗粉、にんにく、生姜、長葱、ケチャップ 豚挽肉、たけのこ、人参、片栗粉、万能葱 フルーツ	どら焼き	小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、小豆	1杯分 - 560 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.2 g
22	火	牛乳 ごはん コンソメスープ ハンバーグ スティック野菜 ヨーグルト	米 小松菜、玉葱 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、ケチャップ、ソース 大根、胡瓜、人参、マヨドレ ヨーグルト	スイートポテト	さつま芋、バター 生クリーム、卵	1杯分 - 524 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 18.4 g 食塩 1.5 g
24	木	牛乳 ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 春雨の酢の物 フルーツ	米 大根、絹さや 豚肉、塩麹、長葱、玉葱、万能葱 春雨、青梗菜、人参、胡麻 フルーツ	お野菜ポッキー	小麦粉、片栗粉 ドライパセリ、人参 粉チーズ	1杯分 - 503 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.3 g 食塩 1.8 g
25	金	牛乳 ★お誕生会★ バターロール・玉葱・牛乳・クリームコーン缶、コーン、コンスタート、ドライパセリ チリコンカン ツナとフロッキーのサラダ フルーツポンチ	バターロール・玉葱、牛乳、クリームコーン缶、コーン、コンスタート、ドライパセリ 大豆、豚肉、玉葱、トマトピューレ、にんにく、バター、ケチャップ、ドライパセリ ツナ、フロッキー、人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	サブレ風クッキー	ホットケーキミックス バター、卵	1杯分 - 569 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 23.3 g 食塩 2.2 g
26	土	牛乳 豚丼 味噌汁 マカロニサラダ フルーツ	米、豚肉、玉葱、生姜、キャベツ 小松菜、しめじ マカロニ、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	1杯分 - 485 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.3 g 食塩 1.1 g
28	月	牛乳 ドリア 具沢山スープ ほうれん草のソテー フルーツ	米、バター、鶏肉、玉葱、ミックスペスタブル、マッシュルーム、小麦粉、牛乳、チーズ、ドライパセリ ベーコン、大根、人参、白菜 ほうれん草、玉葱、コーン フルーツ	ころもドーナツ	ホットケーキミックス スキムミルク、牛乳	1杯分 - 558 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.5 g 食塩 1.6 g
29	火	牛乳 パン コンソメスープ 豚肉のかわマズドレ ポテトサラダ フルーツポンチ	食パン、いちごジャム 人参、キャベツ 豚肉、小麦粉、玉葱、ケチャップ、りんご、チーズ じゃが芋、胡瓜、玉葱、人参、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	いなり寿司	米、油揚げ	1杯分 - 652 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g
30	水	牛乳 けんちんうどん ささみの磯辺揚げ 白菜とコーンの中華和え ヨーグルト	うどん、豆腐、大根、人参、しめじ、小松菜 鶏肉、青のり、片栗粉、小麦粉 白菜、人参、コーン、ごま油 ヨーグルト	しらすおやき	米、しらす、胡麻 万能葱	1杯分 - 525 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2 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	519	20.5	16.0
			1.7