



# 2022年12月 乳児食予定献立表



日	曜日	種別	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
1	木	牛乳	ごはん 味噌汁 赤魚のおろし煮 小松菜の胡麻和え フルーツ	米 もやし、鮭 赤魚、生姜、大根、万能葱 小松菜、パプリカ、胡麻 フルーツ	きな粉ボール	ホットケーキミックス きなこ、スキムミルク バター、牛乳	144kcal - 473 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.0 g 食塩 1.1 g
2	金	牛乳	ごはん 芋煮汁 鶏肉の照焼き キャベツの塩昆布和え フルーツヨーグルト	米 豆腐、里芋、大根、ごぼう、人参、椎茸、長葱 鶏肉 キャベツ、人参、塩昆布、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	チーズサンド	食パン、バター チーズ、胡瓜	144kcal - 474 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 8.4 g 食塩 1.1 g
3	土	牛乳	中華丼 春雨スープ もやしとわかめの和え物 フルーツ	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、片栗粉、ごま油 春雨、コーン もやし、ワカメ、人参、ごま油 フルーツ	りんごゼリー	ゼリーの素 りんご缶	144kcal - 451 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.0 g 食塩 1.5 g
5	月	牛乳	ごはん すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き 五目豆 フルーツ	米 鮭、水菜 さけ、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、バター 大豆、蓮根、人参、ごぼう、こんにゃく、絹さや フルーツ	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ワインナー、クチャップ	144kcal - 523 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.0 g 食塩 2.0 g
6	火	牛乳	ごはん 味噌汁 鶏肉のり塩から揚げ 白菜のツナ和え フルーツポンチ	米 小松菜、玉葱 鶏肉、にんにく、青のり、片栗粉 ツナ、白菜、人参 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	豆乳プリンいちごソース	豆乳、ゼラチン いちごジャム	144kcal - 464 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.9 g 食塩 1.0 g
7	水	牛乳	ナポリタン コンソメスープ 大根サラダ ヨーグルト	スパゲティ、ワインナー、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、クチャップ キャベツ、しめじ 大根、胡瓜、人参 ヨーグルト	ひじきおにぎり	米、ひじき、油揚げ 人参	144kcal - 511 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.7 g 食塩 2.3 g
8	木	牛乳	蕎麦ごはん 味噌汁 レバーの稲田揚げ 三色野菜の胡麻和え フルーツ	米、菜めしの素 南瓜、えのき 鶏レバー、生姜、片栗粉、小麦粉 もやし、いんげん、人参、胡麻 フルーツ	マカロニきなこ	マカロニ、きなこ	144kcal - 434 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.5 g 食塩 1.2 g
9	金	牛乳	チキンカレー 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 青梗菜、コーン チーズ、キャベツ、人参 ヨーグルト、みかん缶	セザミトースト	食パン、バター、胡麻	144kcal - 534 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.1 g 食塩 1.9 g
10	土	牛乳	サンマーズン 大根の中草和え フルーツ	中華麺、豚肉、もやし、人参、にら、片栗粉、ごま油 大根、ワカメ、ごま油、トマト フルーツ	五平もち	米、胡麻	144kcal - 430 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.0 g 食塩 2.6 g
12	月	牛乳	ジャムサンド コンソメスープ タンダリーチキン 切干大根のサラダ フルーツヨーグルト	食パン、いちごジャム ほうれん草、しめじ 鶏肉、ヨーグルト、クチャップ、カレー粉、にんにく、レモン果汁 ハム、切干大根、胡瓜、人参、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	ツナ炒飯	米、ツナ、長葱、人参	144kcal - 493 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g
13	火	牛乳	★お泊り当り★ 2色おにぎり・味噌汁 白身魚のフライ 鉄板煮 ブロッコリー・フルーツ	米、塩昆布、ゆかり、白菜、万能葱 たら、小麦粉、パン粉、ソース ごぼう、蓮根、たけのこ、人参、こんにゃく、鶏肉、絹さや ブロッコリー・フルーツ	人参ゼリー	オレンジジュース 人参、寒天、みかん缶	144kcal - 445 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.7 g 食塩 1.5 g
14	水	牛乳	スバゲティミートソース コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	スバゲティ、豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、小麦粉、クチャップ、トマトピューレ じゃが芋、絹さや キャベツ、玉葱、コーン フルーツ	いなり寿司	米、油揚げ	144kcal - 600 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.2 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・煮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・ごま油・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・みかんを使用する予定です。  
\*今月のカニカミメニューは、16日れんこんサラダ です。

# タムスわんぱく保育園瑞江

日	曜日	種別	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
15	木	牛乳	ごはん 豚汁 赤魚の塩焼焼き 小松菜のお浸し ヨーグルト	米 豚肉、豆腐、人参、大根、里芋、長葱 赤魚、青のり 小松菜、もやし、人参 ヨーグルト	チーズスクッキー	小麦粉、ベーキングパウダー バター、粉チーズ	144kcal - 485 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.7 g 食塩 1.1 g
16	金	牛乳	カレーうどん れんこんサラダ フルーツポンチ	うどん、豚肉、玉葱、人参、カレー粉、小麦粉、片栗粉、グリーンピース ひじき、蓮根、枝豆、コーン、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	焼きおにぎり	米、かつお節	144kcal - 540 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.3 g 食塩 1.8 g
17	土	牛乳	豚丼 味噌汁 がんもどき フルーツ	米、豚肉、玉葱、生姜、キャベツ ワカメ、玉葱 がんも、胡瓜、いんげん フルーツ	いちごゼリー	ゼリーの素 りんご缶	144kcal - 517 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.4 g 食塩 1.6 g
19	月	牛乳	ごはん 納豆汁 さわらの薄焼き風 南瓜、ゆで小豆 フルーツポンチ	米 納豆、にら、人参 さわら、小麦粉、片栗粉 南瓜、ゆで小豆 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	ぶどうフルーチェ	ぶどうフルーチェ 牛乳	144kcal - 427 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g 食塩 1.2 g
20	火	牛乳	ハヤシライス コンソメスープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	米、玉葱 ツナ、春雨、胡瓜、人参、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	スノーボールクッキー	小麦粉、片栗粉 スキムミルク、砂糖	144kcal - 612 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 22.9 g 食塩 2.1 g
21	水	牛乳	野菜タンメン 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、にら、長葱、ごま油 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉 もやし、ワカメ、ごま油、胡麻 フルーツ	菜めしおにぎり	米、菜めしの素	144kcal - 511 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.1 g 食塩 3.3 g
22	木	牛乳	ごはん すまし汁 たらのみそマヨ焼 なすのそぼろ炒め ヨーグルト	米 そうめん、水菜 たら、マヨドレ 豚挽肉、なす、人参、万能葱 ヨーグルト	マカロニポリタネ	マカロニ、人参 玉葱、ピーマン、コーン クチャップ	144kcal - 488 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.5 g 食塩 1.3 g
23	金	牛乳	★クリスマス★ ピラフ コーンポタージュ ミートローフ ポトサラダグリーン・フルーツ	米、ツナ、人参、玉葱、バター、ドライパセリ 玉葱、牛乳、クリームコーン缶、コーン、コーンスターチ、ドライパセリ 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、玉葱、マッシュルーム、チミダソース、人参、スナップエンドウ じゃが芋、ブロッコリー、パプリカ、コーン、マヨドレ、人参、フルーツ	クリスマスケーキ	スイスロール、ホイップ いちご	144kcal - 639 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 23.9 g 食塩 1.3 g
24	土	牛乳	五目うどん 豆腐チャンプル フルーツ	うどん、白菜、大根、人参、油揚げ、干し椎茸 豆腐、豚肉、キャベツ、人参、長葱、ごま油 フルーツ	さつま芋おにぎり	米、さつま芋、胡麻	144kcal - 448 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.1 g 食塩 1.8 g
26	月	牛乳	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩焼焼き 漬物煮 フルーツポンチ	米 かぶ、かぶの葉 鶏肉、塩こうじ ごぼう、蓮根、たけのこ、人参、こんにゃく、鶏肉、絹さや フルーツポンチ	鶏のしらすトースト	食パン、マヨドレ しらす、粉チーズ 青のり	144kcal - 450 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.9 g 食塩 1.7 g
27	火	牛乳	ポークカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	米、豚肉、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、玉葱 ツナ、大根、胡瓜、ごま油、胡麻 フルーツ	いちご蒸しパン	小麦粉、スキムミルク ベーキングパウダー いちごジャム	144kcal - 504 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.3 g
28	水	牛乳	肉うどん 挽肉入り玉子焼き かぼちゃサラダ ヨーグルト	うどん、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、ワカメ、小松菜 卵、豚挽肉、玉葱、絹さや 南瓜、胡瓜、人参、マヨドレ ヨーグルト	いなり寿司	米、油揚げ	144kcal - 668 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 25.3 g 食塩 2.8 g



乳児(1~2歳)			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給与栄養量	509	20.8	15.7
			食塩 (g)
			1.8