



# 2023年3月 乳児食予定献立表



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
1	水	牛乳 ★お弁当給食★ 2色おにぎり・すまし汁 ポテトコロケ 玉子焼き・キャベツリッ フルーツ	米、枝豆、かつお節、胡麻 ・ とうもろこし、万能葱 じゃが芋、豚挽肉、玉葱、 小麦粉、パン粉、ケチャップ、 中濃ソース フルーツ	サブドレコックッキー	ホットケーキミックス バター、卵、ココア	114kcal - 606 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 24.3 g 食塩 1.8 g
2	木	牛乳 ごはん コンソメスープ れんこんバーグ 白菜サラダ フルーツ	米、かぶの葉 豚挽肉、豆腐、玉葱、 蓮根、片栗粉、パン粉、 ケチャップ、ソース 白菜、胡瓜 フルーツ	チーズスティック	食パン、バター、チーズ	114kcal - 468 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.5 g
3	金	牛乳 ★ひなまつり★ ちらし寿司・若竹汁 かかれい、小麦粉、マヨ ドレ、コーン、ドライパセリ 菜の花のおかか和え フルーツポンチ	米、ちらし寿司の素、 卵、海苔、さくらでんぶ、 いんげん ・ わかめ、 菊 かかれい、小麦粉、 マヨドレ、コーン、 ドライパセリ 菜の花、人参、かつお節 黄桃缶、みかん缶、 バナナ、レモン汁	いちごミルクプリン	牛乳、寒天、いちごジャム	114kcal - 504 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.0 g
4	土	牛乳 アボリタン コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	スパゲティ、ワインナー、 玉葱、ピーマン、 マッシュルーム、 ケチャップ キャベツ、納豆 大根、胡瓜、人参、 ごま油 フルーツ	味噌焼きおにぎり	米	114kcal - 499 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.9 g 食塩 2.0 g
6	月	牛乳 ごはん 野菜スープ かかれいバター油揚げ ひじきのサラダ フルーツ	米 玉葱、白菜、人参 かかれい、レモン汁、 バター ひじき、胡瓜、玉葱、 コーン、マヨドレ フルーツ	芋もち	じゃが芋、片栗粉 海苔	114kcal - 416 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.7 g 食塩 1.4 g
7	火	牛乳 親子丼 味噌汁 大根の煮物 ヨーグルト	米、押麦、豚肉、玉葱、 卵、海苔 チンゲン菜、しめじ 油揚げ、大根、人参 ヨーグルト	かぼちゃきな粉ドーナツ	ホットケーキミックス スキムミルク、豆乳 南豆、きな粉	114kcal - 551 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 17.8 g 食塩 1.8 g
8	水	牛乳 野菜たっぷりタンメン 手作りシューマイ 若芽とコーンの和え物 フルーツポンチ	中華麺、豚肉、キャベツ、 玉葱、人参、干し椎茸、 にら、長葱、ごま油 豚挽肉、玉葱、片栗粉、 シューマイの皮、 グリーンピース わかめ、もやし、 コーン、ごま油 黄桃缶、みかん缶、 バナナ、レモン汁	しらすおやき	米、しらす、胡麻 万能葱	114kcal - 508 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.8 g 食塩 3.0 g
9	木	牛乳 ごはん すまし汁 みそチキンカツ 切干大根のサラダ フルーツ	米 豆腐、オクラ 鶏肉、小麦粉、 パン粉、赤味噌、 胡麻、ソース ツナ、切干大根、 胡瓜、人参、 ごま油 フルーツ	マカロニパオリタン	マカロニ、人参、玉葱 ピーマン、コーン ケチャップ	114kcal - 491 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.2 g 食塩 1.5 g
10	金	牛乳 ポークカレー コンソメスープ フロッコリーとチーズの サラダ フルーツヨーグルト	米、押麦、豚肉、 じゃが芋、玉葱、 人参、生薑、 にんにく、 カレールウ、 トマトピューレ 大根、水菜 フロッコリー、 チーズ、玉葱 ヨーグルト、 みかん缶	セザミトースト	食パン、バター、 胡麻	114kcal - 550 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 22.3 g 食塩 2.1 g
11	土	牛乳 田舎うどん 鶏肉の照焼き キャベツの胡麻和え フルーツ	うどん、豚肉、 大根、人参、 干し椎茸、 ほうれん草 鶏肉 キャベツ、 胡瓜、 胡麻 フルーツ	わかめおにぎり	米、わかめごはんの素	114kcal - 462 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g
13	月	牛乳 ごはん 味噌汁 さけのマヨドレ焼き 野菜豆 フルーツ	米 もやし、にら 鮭、小麦粉、 マヨドレ、玉葱、 ドライパセリ 大豆水煮、 里芋、人参、 いんげん、 きざみ昆布 フルーツ	焼きビーフン	ビーフン、豚挽肉 玉葱、人参、 小松菜	114kcal - 494 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 17.1 g 食塩 1.6 g
14	火	牛乳 青菜ごはん 豆乳味噌汁 レバーの竜田揚げ ツナとフロッコリーの サラダ ヨーグルト	米、菜のし 豆腐味噌汁 油揚げ、 白菜、人参、 ごぼう、 長葱、豆乳 鶏レバー、 生薑、 片栗粉、 小麦粉 ツナ、 フロッコリー、 人参 ヨーグルト	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	114kcal - 534 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.8 g
15	水	牛乳 スリヴェジミートソース コンソメスープ しらすとキャベツの サラダ フルーツ	スリヴェジ、 豚挽肉、玉葱、 人参、 ピーマン、 にんにく、 小麦粉、 トマトソース、 ケチャップ チンゲン菜、 人参 しらす、 ごま油、 キャベツ、 胡瓜、 人参 フルーツ	五平もち	米、胡麻	114kcal - 546 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.1 g 食塩 2.3 g

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
16	木	牛乳 ごはん すまし汁 さわらの味噌焼き 大根の煮物 フルーツポンチ	米 とうもろこし、 万能葱 さわらの味噌焼き さわら 油揚げ、 大根、 人参 黄桃缶、 みかん缶、 バナナ、 レモン汁	牛乳	牛乳	114kcal - 479 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g
17	金	牛乳 カレーうどん だけのこちくわの煮物 フルーツ	うどん、 豚肉、 玉葱、 人参、 カレールウ、 片栗粉、 グリーンピース 人参、 竹輪 フルーツ	牛乳	牛乳	114kcal - 484 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.2 g 食塩 2.3 g
18	土	牛乳 そぼろ寿司 味噌汁 厚揚げ煮 フルーツ	米、 鶏挽肉、 卵、 人参、 干し椎茸、 海苔 鶏肉、 玉葱 厚揚げ、 人参、 干し椎茸、 いんげん フルーツ	牛乳	牛乳	114kcal - 520 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.8 g 食塩 1.9 g
20	月	牛乳 バターロール 鶏肉のコンソメスープ マカロニのさっぱり サラダ フルーツ	バターロール 鶏肉、 人参、 玉葱、 じゃが芋、 クリーム コーン缶、 シチュールフ、 コーンスター マカロニ、 胡瓜、 にんじん フルーツ	牛乳	牛乳	114kcal - 645 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 24.0 g 食塩 2.0 g
22	水	牛乳 子ぎつねうどん 豆腐チャンプルー フルーツポンチ	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 黄桃缶、 みかん缶、 バナナ、 レモン汁	牛乳	牛乳	114kcal - 503 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.9 g 食塩 2.2 g
23	木	牛乳 三色丼(卵、梅干、 青豆) 味噌汁 カリフラワーの サラダ ヨーグルト	米、 卵、 鶏挽肉、 生薑、 ほうれん草、 かつお節 豆腐、 玉葱 カリフラワー、 胡瓜、 人参 ヨーグルト	牛乳	牛乳	114kcal - 508 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.4 g 食塩 1.1 g
24	金	牛乳 ★お誕生日会★ カラフルピラフ ミネストローネ スープ 鶏肉のカレー 揚げ レバーのコンソメ スープ フルーツ	米、 ツナ、 玉葱、 パプリカ、 ピーマン、 コーン、 バター 玉葱、 人参、 マカロニ、 いんげん、 トマト ソース 鶏肉、 小麦粉、 カレー粉 じゃが芋、 胡瓜、 人参、 フルーツ	牛乳	牛乳	114kcal - 565 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.6 g 食塩 2.0 g
25	土	牛乳 サンマーマン 手作り餃子 白菜の中華和え フルーツ	中華麺、 豚肉、 ごま油、 もやし、 人参、 にら、 片栗粉 餃子の皮、 豚挽肉、 キャベツ、 長葱 白菜、 わかめ、 ごま油 フルーツ	牛乳	牛乳	114kcal - 516 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.0 g 食塩 2.8 g
27	月	牛乳 ごはん 味噌汁 白身魚の香味揚げ カミカミ サラダ フルーツ	米 鮭、 玉葱 たら、 小麦粉、 万能葱、 生薑 蓮根、 ごぼう、 人参、 マヨドレ、 胡麻 フルーツ	牛乳	牛乳	114kcal - 509 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.7 g 食塩 1.9 g
28	火	牛乳 チキンカレー コンソメスープ かぶサラダ ヨーグルト	米、 押麦、 鶏肉、 じゃが芋、 玉葱、 人参、 ピーマン、 生薑、 にんにく、 カレールウ、 トマト ピューレ 小松菜、 しめじ ツナ、 かぶ、 胡瓜 ヨーグルト	牛乳	牛乳	114kcal - 449 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.9 g 食塩 1.7 g
29	水	牛乳 焼きそば 中華スープ フロッコリー の中華和え フルーツポンチ	中華麺、 豚肉、 キャベツ、 玉葱、 人参、 ピーマン、 ソース、 青のり わかめ、 長葱 フロッコリー、 コーン、 胡麻、 ごま油 黄桃缶、 みかん缶、 バナナ、 レモン汁	牛乳	牛乳	114kcal - 530 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.9 g 食塩 2.6 g
30	木	牛乳 わかめごはん 味噌汁 レバーのかりん揚げ ちくちくもやしの 和え物 フルーツ	米、 わかめ ごはんの素 味噌汁 レバーのかりん揚げ ちくちくもやしの和え物 竹輪、 もやし、 胡瓜、 マヨドレ フルーツ	牛乳	牛乳	114kcal - 523 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 20.5 g 食塩 1.8 g
31	金	牛乳 肉うどん かぼちゃと チーズの サラダ フルーツ ヨーグルト	うどん、 豚肉、 玉葱、 干し椎茸、 鮭、 小松菜 チーズ、 南豆、 玉葱、 胡瓜、 マヨドレ ヨーグルト、 みかん缶	牛乳	牛乳	114kcal - 515 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.2 g 食塩 2.3 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・上白糖・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・オレンジを使用する予定です。  
\*今月のカミカミメニューは 27日 カミカミサラダ です。



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	514	20.8	16.4