



2023年2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	水	牛乳	野菜たっぷり味噌汁 ブロックリーとコーンのサラダ フルーツ	中巻麺、豚肉、もやし、玉葱、人参、干し椎茸、長葱、にら、ごま油 ブロックリー、人参、コーン フルーツ	納豆炒飯	米、納豆、人参 万能葱	1杯分 - 495 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.3 g 食塩 1.7 g
2	木	牛乳	ごはん 納豆汁 たらの竜田揚げ たけのこのそぼろ炒め ヨーグルト	米 納豆、里芋、しめじ たら、生姜、片栗粉、小麦粉 豚挽肉、葱、人参、万能葱	お昼のフレンチトースト	麺、卵、牛乳、 バター	1杯分 - 501 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.2 g
3	金	牛乳	★節分★ 鬼カレー 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、豚肉、豚挽肉、大豆、玉葱、人参、ピーマン、カレールウ、グリーンピース、とんがりコーン 白菜、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、レモン汁	恵方ロールサンド	食パン、いちごジャム	1杯分 - 505 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.5 g 食塩 1.7 g
4	土	牛乳	子ぎつねうどん かぶのそぼろあん フルーツ	うどん、油揚げ、人参、ほうれん草 かぶ、鶏挽肉、片栗粉、グリーンピース フルーツ	わかめおにぎり	米、わかめごはんの素	1杯分 - 424 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.1 g 食塩 2.2 g
6	月	牛乳	炊き込みごはん 味噌汁 レバーのかりん揚げ ほうれん草の胡麻和え ヨーグルト	米、ごぼう、人参 もやし、にら 鶏レバー、生姜、片栗粉、ケチャップ、ソース ほうれん草、人参、胡麻 ヨーグルト	ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳、スキムミルク バター、いちごジャム	1杯分 - 553 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.7 g 食塩 1.9 g
7	火	牛乳	バターロール トマトスープ マカロニグラタン ごぼうのフレンチサラダ フルーツ	米、ごぼう、人参 もやし、にら 鶏レバー、生姜、片栗粉、ケチャップ、ソース ほうれん草、人参、胡麻 ヨーグルト	焼きおにぎり	米、かつお節	1杯分 - 620 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 24.7 g 食塩 2.3 g
8	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、ツナ、玉葱、人参、しめじ、バター、ドライパセリ 大根、白菜 南瓜、胡瓜、玉葱、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	いなり寿司	米、油揚げ	1杯分 - 544 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.5 g 食塩 2.3 g
9	木	牛乳	ごはん 味噌汁 かれのいカレーソー ひじきのサラダ フルーツ	米 豆腐、鶏さや かれい、カレー粉、小麦粉 ひじき、胡瓜、玉葱、人参、ごま油 フルーツ	マカロニきなこ	マカロニ、きなこ	1杯分 - 442 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.4 g 食塩 1.0 g
10	金	牛乳	五目うどん じゃが芋とウィンナーのソテー フルーツヨーグルト	うどん、鶏肉、白菜、大根、人参、干し椎茸 ウィンナー、じゃが芋、玉葱、スナッペンドウ ヨーグルト、みかん缶	しらすおやき	米、しらす、胡麻 万能葱	1杯分 - 475 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.5 g 食塩 2.2 g
13	月	牛乳	ごはん 具沢山汁 さわらの西京焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	米 豆腐、人参、玉葱、長葱、万能葱 さわら 南瓜、人参 フルーツ	手作りプリン	牛乳、バニラエッセンス 卵	1杯分 - 457 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.7 g 食塩 1.2 g
14	火	牛乳	ごはん コンソメスープ ハンバーグ マカロニサラダ フルーツポンチ	米 キャベツ、しめじ 豚挽肉、豆腐、玉葱、パン粉、片栗粉、ケチャップ、ソース マカロニ、胡瓜、人参、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	ココア蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー スキムミルク、ココア	1杯分 - 526 kcal 蛋白質 18.0 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。
*午間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・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・みかんを使用する予定です。
*今月のカミメニューは 7日 ごぼうのフレンチサラダ です。

タムスわんぱく保育園献立

日	曜日	種別	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
15	水	牛乳	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロックリーサラダ フルーツ	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 白菜、コーン ブロックリー、人参 フルーツ	おかかチーズおにぎり	米、かつお節、チーズ	1杯分 - 517 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.0 g 食塩 2.2 g
16	木	牛乳	★お弁当給食★ 2色おにぎり・味噌汁 鶏肉の唐揚げ ウインナー・キャベツサラダ フルーツ	米、塩昆布、ゆかり・じゃが芋、玉葱 鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉 ウインナー・もやし、胡瓜、人参、ごま油 フルーツ	お好み焼き	小麦粉、長芋、キャベツ 人参、ソース、ケチャップ かつお節、青のり	1杯分 - 487 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.9 g 食塩 1.7 g
17	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、豚肉、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 小松菜、えのき ツナ、大根、コーン、ごま油、胡麻 ヨーグルト、みかん缶	プレーンクッキー	小麦粉、バター	1杯分 - 508 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.1 g 食塩 1.7 g
18	土	牛乳	肉うどん がんももろ瓜の煮物 フルーツ	うどん、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、わかめ、小松菜 がんももろ瓜、いんげん フルーツ	さつま芋おにぎり	米、さつま芋、胡麻	1杯分 - 508 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.5 g 食塩 2.5 g
20	月	牛乳	ビビンバ風丼 春雨スープ かぶの中華和え ヨーグルト	米、豚挽肉、もやし、人参、ほうれん草、ごま油 春雨、わかめ かぶ、胡瓜、ごま油 ヨーグルト	マフィン	ホットケーキミックス バター、卵、スキムミルク 牛乳、いちごジャム	1杯分 - 585 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 20.6 g 食塩 1.8 g
21	火	牛乳	バターロール コンソメスープ 豚肉のデミグラスがけ 温野菜 フルーツ	バターロール 白菜、水菜 豚肉、小麦粉、玉葱、マッシュルーム、デミグラスソース ブロックリー、さつま芋、人参、マヨドレ、ケチャップ フルーツ	きつねおにぎり	米、油揚げ	1杯分 - 637 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.5 g 食塩 2.1 g
22	水	牛乳	げんちゃんうどん 鶏肉の照焼き キャベツの胡麻和え フルーツヨーグルト	うどん、豆腐、大根、人参、しめじ、小松菜 鶏肉 キャベツ、人参、胡麻 ヨーグルト、みかん缶	ジョア しらす炒飯	米、しらす、長葱 人参	1杯分 - 480 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.7 g
24	金	牛乳	★お誕生日メニュー★ ピラフ かぼちゃポターージュ チキンカツ コーンスープ・フルーツ	米、ツナ、人参、玉葱、バター、グリーンピース 玉葱、牛乳、南瓜、コーンスターチ、ドライパセリ 鶏肉、小麦粉、パン粉、ソース キャベツ、人参、コーン・フルーツ	バイクドチーズケーキ	クリームチーズ 生クリーム、小麦粉 レモン汁	1杯分 - 612 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 28.4 g 食塩 1.6 g
25	土	牛乳	麻婆豆腐丼 わかめスープ ナムル フルーツ	米、豆腐、にんにく、生姜、豚挽肉、長葱、ケチャップ、片栗粉、ごま油 わかめ、玉葱 もやし、小松菜、人参、ごま油、胡麻 フルーツ	青のりポテト	じゃが芋、青のり	1杯分 - 457 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g
27	月	牛乳	菜めし 味噌汁 レバーの竜田揚げ 茄子とピーマンの炒め物 ヨーグルト	米、菜めしの素 白菜、えのき 鶏レバー、生姜、片栗粉、小麦粉 茄子、ピーマン、玉葱、人参 ヨーグルト	レーズン蒸しパン	小麦粉、スキムミルク ベーキングパウダー レーズン	1杯分 - 517 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.8 g
28	火	牛乳	ごはん 味噌汁 たらのマヨドレ焼き ひじきの煮物 フルーツ	ごはん 青梗菜、麩 たら、小麦粉、マヨドレ、玉葱、ドライパセリ 大豆、ひじき、人参、干し椎茸、鶏さや フルーツ	ぶどうゼリー	寒天、ぶどうジュース 白桃缶	1杯分 - 448 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.2 g 食塩 1.0 g



乳児(1~2歳)			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
509	20.4	18.3	1.7