



献立表(乳児用)



曜	日	乳児昼食	材料	乳児夕食	材料
1	日	おかゆ 豚肉の中華風漬け焼き チンゲン菜ソテー 中華スープ 果物	米 豚もも肉 長葱 生姜 胡麻 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 チンゲン菜 きのこと 人参 玉葱 醤油 ごま油 わかめ 玉葱 果物	ケチャップライスがゆ きのこのチーズ焼き 白菜サラダ スープ 果物	米 鶏挽肉 人参 玉葱 塩 油 ケチャップ グリンピース きのこの塩 ピザ用チーズ ブロッコリー 白菜 胡瓜 塩 油 酢 砂糖 もやし コーン パセリ 果物
16	月	210kcal		185kcal	
2	月	おかゆ 煮魚 なすの味噌炒め 清し汁 果物	米 魚 生姜 砂糖 みりん 醤油 茄子 豚挽肉 ピーマン 赤ピーマン 油 味噌 砂糖 醤油 小松菜 麩 果物	おかゆ 豆腐の中華風煮込み 大根の香味和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 長葱 生姜 片栗粉 醤油 酒 人参 きのこと 豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 大根 人参 醤油 ごま油 にら えのき茸 果物
17	火	214kcal		173kcal	
3	火	キャロットライスがゆ スペイン風オムレツ キャベツサラダ スープ 果物	米 人参 塩 卵 じゃが芋 玉葱 油 砂糖 塩 ケチャップ 鶏挽肉 キャベツ 胡瓜 人参 マヨ 塩 酢 わかめ 万能葱 果物	おかゆ 鶏のつくね煮 もやしの胡麻酢和え 味噌汁 果物	米 鶏挽肉 長葱 生姜 片栗粉 醤油 砂糖 みりん もやし 人参 胡麻 砂糖 醤油 酢 南瓜 玉葱 味噌 果物
18	水	216kcal		178kcal	
4	水	おかゆ 豚肉の煮物 中華風お浸し 中華スープ 果物	米 豚挽肉 きのこと 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 ごま油 切干大根 人参 ほうれん草 胡麻 醤油 ごま油 豆腐 きのこと 果物	おかゆ かじきのピザ焼き ブロッコリーソテー スープ 果物	米 魚 塩 ケチャップ ソース ピザ用チーズ 玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 パター 塩 もやし 玉葱 パセリ 果物
19	木	217kcal		174kcal	
5	木	卵がゆ 高野豆腐の煮物 胡瓜のごま味噌和え 清し汁 果物	米 砂糖 醤油 人参 きのこと 卵 さやえんどう 高野豆腐 いんげん 砂糖 醤油 胡瓜 人参 味噌 胡麻 麩 万能葱 果物	おかゆ 肉野菜炒め 中華和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 キャベツ ごま油 塩 醤油 わかめ トマト 砂糖 酢 胡麻 油 チンゲン菜 コーン 果物
20	金	199kcal		194kcal	
6	金	おかゆ 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもソテー スープ 果物	米 鮭 塩 マヨ 玉葱 パン粉 パセリ じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 塩 油 白菜 きのこと 果物	おかゆ 炒り豆腐 わかめの酢の物 味噌汁 果物	米 豆腐 豚挽肉 人参 きのこと 長葱 油 砂糖 醤油 片栗粉 グリンピース わかめ 胡瓜 酢 砂糖 塩 大根 小松菜 味噌 果物
21	土	218kcal		179kcal	
7	土	焼きうどん ブロッコリーのごましょうゆ和え 中華スープ 果物	茹でうどん 豚もも肉 玉葱 人参 キャベツ きのこと ピーマン もやし 油 醤油 塩 青のり ブロッコリー 人参 醤油 ごま油 わかめ 長葱 果物	おかゆ ミートボール 南瓜サラダ スープ 果物	米 豚挽肉 玉葱 パン粉 油 ケチャップ ソース 南瓜 胡瓜 人参 マヨ 塩 ほうれん草 玉葱 果物
22	日	183kcal		199kcal	
8	日	鮭ごはんがゆ 里芋のそぼろ煮 白菜のさっぱり和え 清し汁 果物	米 鮭 胡麻 塩 里芋 鶏挽肉 砂糖 みりん 醤油 片栗粉 白菜 人参 酢 砂糖 塩 万能葱 えのき茸 果物	おかゆ 麻婆豆腐 もやしの香味和え 中華スープ 果物	米 豆腐 豚挽肉 玉葱 長葱 にら 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 塩 片栗粉 胡麻 もやし 人参 醤油 ごま油 チンゲン菜 人参 果物
23	月	202kcal		183kcal	
9	月	おかゆ 鶏肉の照り焼き ほうれん草ソテー スープ 果物	米 鶏もも肉 醤油 砂糖 油 ほうれん草 きのこと 人参 塩 パター クリームコーン 玉葱 パセリ 果物	おかゆ ツナじゃが 即席漬け 味噌汁 果物	米 じゃが芋 ツナ 玉葱 人参 砂糖 酒 醤油 みりん 油 グリンピース キャベツ 胡瓜 人参 塩 昆布 わかめ 油揚げ 味噌 果物
24	火	209kcal		188kcal	
10	火	おかゆ 中華風卵炒め 白菜のごまサラダ 中華スープ 果物	米 卵 豚挽肉 玉葱 小松菜 塩 醤油 ごま油 白菜 人参 酢 砂糖 醤油 ごま油 人参 万能葱 果物	ピラフがゆ マカロニソテー ブロッコリーサラダ スープ 果物	米 人参 玉葱 鶏挽肉 コーン 塩 パター グリンピース マカロニ 人参 ピーマン 玉葱 ベーコン 粉チーズ ブロッコリー マヨ 酢 もやし 人参 果物
25	水	206kcal		189kcal	
11	水	おかゆ 鮭の照り焼き レモン和え 味噌汁 果物	米 魚 みりん 醤油 油 キャベツ 人参 レモン 油 砂糖 塩 小松菜 えのき茸 果物	おかゆ 鶏肉の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 チンゲン菜 人参 醤油 ごま油 わかめ 玉葱 果物
26	木	206kcal		182kcal	
12	木	パン粥 コーンチャウダー わかめのサラダ 果物	食パン 牛乳 人参 玉葱 じゃが芋 鶏もも肉 白菜 クリームコーン きのこと 塩 わかめ 胡瓜 トマト 油 酢 醤油 果物	おかゆ 豆腐とひじきの煮物 切干大根の煮付 味噌汁 果物	米 豆腐 長葱 人参 ひじき 醤油 砂糖 切干大根 人参 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜 なめこ 長葱 味噌 果物
27	金	172kcal		164kcal	
13	金	おかゆ 豚肉とブロッコリーの炒め 中華和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 ブロッコリー 玉葱 塩 油 片栗粉 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 豆腐 チンゲン菜 果物	おかゆ 魚のムニエル コールスロー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 パター キャベツ 人参 塩 マヨ きのこ 玉葱 パセリ 果物
28	土	207kcal		193kcal	
14	土	煮込みうどん 豆腐のごまかけ 果物	茹でうどん 豚もも肉 玉葱 人参 ほうれん草 里芋 みりん 醤油 塩 豆腐 胡麻 砂糖 味噌 醤油 みりん 果物	おかゆ ささみの中華炒め 胡瓜のたたき 中華スープ 果物	米 ささみ 片栗粉 人参 きのこと 玉葱 塩 醤油 片栗粉 ごま油 砂糖 グリンピース 胡瓜 塩 胡麻 ごま油 醤油 砂糖 わかめ 長葱 果物
29	日	173kcal		171kcal	
15	日	おかゆ 豚肉のコンソメスープ煮 大根とツナのサラダ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 塩 大根 人参 胡瓜 コーン ツナ 醤油 塩 砂糖 果物	おかゆ 高野豆腐の卵とじ キャベツの酢の物 味噌汁 果物	米 高野豆腐 豚もも肉 人参 玉葱 砂糖 醤油 グリンピース キャベツ わかめ 酢 砂糖 塩 小松菜 麩 味噌 果物
30	月	202kcal		183kcal	
16	火	おかゆ 焼き肉 ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 ほうれん草 砂糖 醤油 酢 ごま油 胡麻 もやし コーン 果物	おかゆ かじきのトマトソースかけ 人参甘煮 ブロッコリー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 パター トマト缶 にんにく 玉葱 パセリ 人参 砂糖 ブロッコリー じゃが芋 玉葱 パセリ 果物
31	火	209kcal		187kcal	



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。

