



# 献立表 (乳児用)



曜	日	乳児昼食	材料	乳児夕食	材料
1	金	おかゆ みそ焼き肉 中華もやし 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 味噌 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 チンゲン菜 コーン 果物	おかゆ 豆腐ステーキ レモン和え 味噌汁 果物	米 豆腐 片栗粉 油 豚挽肉 醤油 砂糖 グリンピース 白菜 人参 レモン 油 砂糖 塩 南瓜 長葱 味噌 果物
16	土		189kcal		202kcal
2	土	おかゆ 魚のトマトソース カリフラワーソテー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター トマト水煮 にんにく 玉葱 パセリ カリフラワー コーン 塩 バター キャベツ 玉葱 人参 果物	中華風混ぜご飯がゆ わかめのごましょうゆ和え 中華スープ 果物	米 豚挽肉 小松菜 人参 きのこと ごま油 砂糖 醤油 わかめ 胡瓜 醤油 ごま油 豆腐 きのこと 果物
17	日		186kcal		179kcal
3	日	炊き込みごはんがゆ 里芋のごまがけ ほうれん草の磯和え 清し汁 果物	米 人参 鶏もも肉 きのこと 醤油 砂糖 グリンピース 里芋 人参 ごま 砂糖 味噌 醤油 みりん ほうれん草 人参 のり 醤油 大根 万能葱 果物	おかゆ 白身魚の風味焼き じゃがいもソテー スープ 果物	米 魚 塩 玉葱 人参 油 醤油 バター パセリ レモン じゃが芋 人参 玉葱 ビーマン 塩 油 白菜 玉葱 パセリ 果物
18	月		197kcal		164kcal
4	月	煮込みうどん 胡瓜とえのきのごま酢 果物	茹でうどん 豚挽肉 玉葱 人参 もやし キャベツ コーン 醤油 胡瓜 きのこと 鶏ささみ 塩 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま 果物	おかゆ 高野豆腐の卵とじ 土佐漬け 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 白菜 人参 塩 レモン 醤油 削り節 ごま 小松菜 きのこと 味噌 果物
19	火		174kcal		184kcal
5	火	ケチャップライスがゆ じゃが芋のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 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 じゃが芋 人参 玉葱 塩 マヨ パン粉 パセリ ブロッコリー 油 酢 醤油 塩 キャベツ 人参 果物	おかゆ 鶏肉の中華焼き 切干大根の中華風お浸し 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 切干大根 人参 ほうれん草 ごま 醤油 ごま油 わかめ 万能葱 果物
20	水		213kcal		164kcal
6	水	おかゆ 炒り豆腐 ひじきの煮付 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 ひじき 人参 砂糖 醤油 酒 みりん 大根 小松菜 味噌 果物	おかゆ 魚のバター焼き マカロニソテー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター マカロニ 人参 玉葱 ビーマン 塩 油 もやし コーン パセリ 果物
21	木		190kcal		174kcal
7	木	卵がゆ 南瓜の含め煮 キャベツの塩漬け 清し汁 果物	米 鶏挽肉 いんげん 醤油 卵 南瓜 三温糖 醤油 キャベツ 人参 塩 長葱 きのこと 果物	おかゆ 豚肉のソテー 大根のサラダ スープ 果物	米 豚もも肉 塩 油 大根 人参 胡瓜 コーン マヨ 塩 ほうれん草 玉葱 果物
22	金		224kcal		180kcal
8	金	パン粥 シチュー トマトとわかめのサラダ 果物	食パン 牛乳 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 バター 小麦粉 牛乳 塩 グリンピース わかめ トマト 油 酢 醤油 果物	チャーハンがゆ もやし炒め 中華スープ 果物	米 鶏挽肉 人参 長葱 コーン グリンピース ごま油 塩 醤油 もやし 人参 玉葱 きのこと 豚挽肉 塩 ごま油 醤油 豆腐 きのこと 果物
23	土		201kcal		194kcal
9	土	おかゆ 鶏つくね カリフラワーのごま和え 味噌汁 果物	米 鶏挽肉 長葱 生姜 片栗粉 醤油 砂糖 みりん カリフラワー 醤油 ごま 小松菜 人参 味噌 果物	おかゆ 大豆のコンソメ煮 和風サラダ スープ 果物	米 大豆水煮 玉葱 人参 豚もも肉 小麦粉 塩 パセリ キャベツ 人参 胡瓜 油 酢 塩 醤油 かぶ かぶの葉 果物
24	日		199kcal		189kcal
25	月	キャロットライスがゆ ハンバーグ マッシュポテト ブロッコリー スープ 果物	米 人参 塩 バター 豚挽肉 高野豆腐 酒 玉葱 人参 牛乳 パン粉 塩 油 ケチャップ ソース じゃが芋 塩 牛乳 ビーマン 赤ビーマン ブロッコリー わかめ コーン 果物	おかゆ 豆腐の煮物 ほうれん草のチーズおほか和え 清し汁 果物	米 豆腐 大根 人参 醤油 ほうれん草 チーズ 削り節 醤油 万能葱 きのこと 果物
25	月		204kcal		165kcal
10	日	ごはん 野菜入りオムレツ ブロッコリーのマヨサラダ スープ 果物	米 卵 人参 いんげん 玉葱 鶏もも肉 きのこと 塩 油 ブロッコリー マヨ 塩 酢 キャベツ 人参 パセリ 果物	おかゆ 豚肉の煮物 胡瓜とわかめの中華サラダ 中華スープ 果物	米 豚挽肉 きのこと 人参 もやし ごま油 塩 醤油 片栗粉 胡瓜 わかめ 砂糖 酢 ごま ごま油 チンゲン菜 コーン 果物
26	火		171kcal		207kcal
11	月	鮭ごはんがゆ 里芋のそぼろ煮 即席漬け 清し汁 果物	米 鮭 ごま 酢 砂糖 塩 里芋 鶏挽肉 砂糖 みりん 醤油 片栗粉 白菜 胡瓜 人参 塩 昆布 きのこと 麩 果物	おかゆ 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草ソテー スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 ピザ用チーズ ほうれん草 人参 きのこと 玉葱 塩 バター もやし 玉葱 人参 果物
27	水		192kcal		182kcal
12	火	おかゆ 豆腐の中華炒め 大根のナムル 中華スープ 果物	米 豚もも肉 醤油 酒 人参 きのこと 豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 大根 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま キャベツ 万能葱 果物	おかゆ 煮魚 キャベツのごまみそ和え 清し汁 果物	米 魚 生姜 砂糖 みりん 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 油揚げ 味噌 砂糖 酒 ごま 小松菜 万能葱 果物
28	木		168kcal		193kcal
13	水	おかゆ 肉じゃが 白菜と鶏ささみのごまサラダ 果物	米 じゃが芋 鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 酒 醤油 みりん 油 グリンピース 白菜 人参 わかめ 鶏ささみ ごま 醤油 塩 砂糖 果物	おかゆ 肉野菜炒め ブロッコリーの中華酢和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 もやし 油 塩 醤油 ブロッコリー 人参 塩 砂糖 醤油 酢 豆腐 きのこと 果物
29	金		176kcal		197kcal
14	木	おかゆ 親子煮 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁 果物	米 鶏もも肉 人参 きのこと 油 砂糖 醤油 みりん 卵 ほうれん草 のり 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 塩 なめこ 長葱 味噌 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 バター キャベツ 人参 塩 マヨ マカロニ コーン 玉葱 果物
30	土		192kcal		181kcal
15	金	おかゆ 中華煮 トマトののり塩和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 きのこと 白菜 もやし 玉葱 油 砂糖 醤油 塩 片栗粉 グリンピース トマト 塩 のり ごま油 きのこと 万能葱 果物	年越しうどん 野菜の煮物 果物	茹でうどん 鶏挽肉 醤油 砂糖 ほうれん草 長葱 みりん 醤油 塩 卵 玉葱 人参 醤油 砂糖 果物
31	日		193kcal		181kcal



☆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。

