

平成30年



献立表



乳児

日	曜	乳児昼食	材料	乳児夕食	材料
1	木	おかゆ 野菜入りオムレツ じゃがいもソテー 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 じゃがいも 人参 玉葱 ビーマン 塩 油 小松菜 コーン 果物	おかゆ 魚の照り焼き もやしのレモン和え 味噌汁 果物	米 魚 醤油 砂糖 油 もやし 胡瓜 人参 レモン 油 砂糖 塩 南瓜 長葱 味噌 果物
17	土		186kcal		196kcal
2	金	おかゆ 肉団子の中華あんかけ ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ 果物	米 豚挽肉 玉葱 塩 生姜 片栗粉 油 砂糖 醤油 酒 片栗粉 ブロッコリー 人参 塩 ごま 砂糖 醤油 塩 酢 わかめ 万能葱 果物	おかゆ チリコンカン風 白菜のサラダ スープ 果物	米 大豆水煮 人参 きのこと 玉葱 バター 豚挽肉 小麦粉 ケチャップ 塩 白菜 人参 醤油 塩 砂糖 かぶ かぶの葉 果物
18	日		212kcal		196kcal
3	土	卵がゆ 煮魚 キャベツの塩漬け 清し汁 果物	米 人参 きのこと 醤油 卵 魚 生姜 砂糖 みりん 醤油 キャベツ 人参 塩 豆腐 小松菜 果物	おかゆ 肉野菜炒め 胡瓜のたたき 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 もやし 油 塩 醤油 胡瓜 塩 ごま ごま油 醤油 砂糖 にら きのこと 果物
4	日	ピラフがゆ 豚肉のトマト煮 わかめのサラダ スープ 果物	米 人参 玉葱 鶏挽肉 コーン 塩 バター グリンピース 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 トマト缶 塩 わかめ 胡瓜 油 酢 醤油 もやし 人参 果物	おかゆ 豆腐ステーキ ほうれん草の磯和え 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 ほうれん草 人参 のり 醤油 大根 長葱 ごぼう 豚挽肉 味噌 果物
19	月		221kcal		208kcal
5	月	おかゆ 魚の甘酢ソース 白菜の中華炒め 中華スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 白菜 豚挽肉 きのこと 砂糖 塩 醤油 ごま油 片栗粉 チンゲン菜 きのこと 果物	おかゆ 豚肉のソテー 南瓜サラダ スープ 果物	米 豚もも肉 塩 油 ケチャップ 南瓜 胡瓜 人参 マヨ 塩 キャベツ 玉葱 人参 果物
20	火		210kcal		208kcal
6	火	ひじきごはんがゆ 豆腐の野菜あんかけ カリフラワーの和え物 清し汁 果物	米 ひじき 人参 鶏挽肉 砂糖 醤油 酒 豆腐 ビーマン 人参 きのこと みりん 醤油 グリンピース 片栗粉 カリフラワー 醤油 ごま きのこと 万能葱 果物	おかゆ 中華風卵炒め 切干大根の中華風お浸し 中華スープ 果物	米 卵 豚挽肉 玉葱 小松菜 塩 醤油 ごま油 切干大根 人参 ほうれん草 ごま 醤油 ごま油 玉葱 クリームコーン 果物
21	水		201kcal		203kcal
7	水	パン粥 シチュー 大根のサラダ 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 大根 人参 胡瓜 コーン 醤油 塩 砂糖 果物	おかゆ 白身魚のごま味噌焼き もやしのゆかり和え 清し汁 果物	米 白身魚 醤油 砂糖 味噌 すりごま 酒 もやし ゆかり粉 小松菜 玉葱 果物
22	木		213kcal		181kcal
8	木	煮込みうどん ブロッコリーの中華和え 果物	うどん 豚挽肉 玉葱 人参 もやし キャベツ コーン 醤油 ブロッコリー 人参 塩 砂糖 醤油 酢 果物	おかゆ 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいものチーズソテー スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 小麦粉 バター トマト缶 にんにく 玉葱 パセリ じゃが芋 玉葱 人参 コーン 塩 油 チーズ 白菜 玉葱 果物
23	金		162kcal		197kcal
9	金	おかゆ 煮魚 ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物	米 魚 生姜 砂糖 みりん 醤油 ほうれん草 人参 すりごま 砂糖 醤油 きのこと 長葱 味噌 果物	五目がゆ わかめとツナのサラダ 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 わかめ 胡瓜 ツナ 醤油 塩 砂糖 人参 チンゲン菜 豚挽肉 果物
24	土		186kcal		184kcal
10	土	おかゆ ハンバーグ カリフラワー 人参甘煮 スープ 果物	米 豚挽肉 豆腐 酒 玉葱 人参 牛乳 パン粉 塩 油 ケチャップ ソース カリフラワー 片栗粉 人参 砂糖 小松菜 きのこと 果物	おかゆ 高野豆腐の卵とじ 白菜のさっぱり和え 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 酢 砂糖 塩 南瓜 万能葱 味噌 果物
25	日		201kcal		203kcal
11	日	中華風じゃががゆ もやし炒め トマトののり和え 中華スープ 果物	米 しらす干し 小松菜 人参 きのこと ごま油 砂糖 醤油 豚挽肉 もやし 人参 玉葱 きのこと 塩 ごま油 醤油 わかめ トマト 醤油 ごま油 のり チンゲン菜 玉葱 果物	おかゆ 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 チーズ ほうれん草 きのこと 人参 塩 バター じゃが芋 コーン 果物
26	月		192kcal		189kcal
12	月	三色丼 さつま芋煮 ごまみそ和え 清し汁 果物	米 鶏挽肉 醤油 砂糖 いんげん 人参 かつおだし 醤油 さつま芋 砂糖 白菜 人参 味噌 砂糖 酒 すりごま わかめ 万能葱 果物	おかゆ 魚のねぎ塩だれ 炒めビーフン 中華スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 長葱 生姜 にんにく 塩 酒 砂糖 ごま油 ビーフン 人参 玉葱 きのこと 油 塩 醤油 ビーマン にら 豆腐 果物
27	火		191kcal		208kcal
13	火	おかゆ 肉じゃが 大根とツナのサラダ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 醤油 砂糖 大根 人参 胡瓜 ツナ 醤油 塩 砂糖 果物	おかゆ 豚肉の味噌焼き キャベツのおかか和え 清し汁 果物	米 豚もも肉 味噌 砂糖 酒 みりん ごま油 キャベツ 人参 もやし 削り節 醤油 小松菜 玉葱 果物
28	水		201kcal		194kcal
14	水	おかゆ 麻婆豆腐 ブロッコリーの香味和え 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 ごま ブロッコリー 人参 醤油 ごま油 わかめ コーン 果物	ケチャップライスがゆ 南瓜のマヨネーズ焼き 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 南瓜 玉葱 塩 マヨ パン粉 パセリ 白菜 胡瓜 塩 油 酢 砂糖 きのこと 玉葱 果物
29	木		205kcal		211kcal
15	木	炊き込みごはんがゆ 厚焼き卵 胡瓜の酢の物 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 卵 砂糖 塩 酒 油 キャベツ 胡瓜 酢 砂糖 塩 小松菜 長葱 果物	おかゆ 鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 醤油 長葱 みりん 酒 砂糖 ごま油 ほうれん草 人参 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま かぶ かぶの葉 果物
30	金		211kcal		193kcal
16	金	和風スパゲティ さつま芋サラダ スープ 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 鶏ささみ きのこと 塩 醤油 酒 さつま芋 胡瓜 人参 マヨ 塩 わかめ 万能葱 果物	おかゆ 炒り豆腐 切干大根の煮付 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 切干大根 人参 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜 じゃが芋 玉葱 味噌 果物
31	土		182kcal		203kcal



☆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。

