

平成30年



乳児

日	曜	乳児昼食	材料	乳児夕食	材料
1	日	おかゆ 豚肉のコンソメ煮 ツナサラダ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 塩 ツナ キャベツ 胡瓜 油 酢 塩 果物	おかゆ 豆腐とツナの炒め物 切干大根と胡瓜のごま酢和え 味噌汁 果物	米 豆腐 ツナ 人参 玉葱 ほうれん草 塩 醤油 削り節 切干大根 胡瓜 塩 白ごま 砂糖 醤油 塩 酢 キャベツ 麩 味噌 果物
16	月		220kcal		179kcal
2	月	和風スパゲティ 南瓜のマヨネーズ焼き スープ 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 鶏挽肉 きのこ 塩 醤油 酒 南瓜 玉葱 塩 マヨ パン粉 パセリ 白菜 鶏挽肉 コーン 果物	おかゆ 肉団子の中華煮 もやし炒め 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 チンゲン菜 人参 もやし 人参 きのこ ピーマン 塩 油 きのこ 万能葱 果物
17	火		194kcal		196kcal
3	火	おかゆ はんぺんのバター焼き ごま和え 具だくさん味噌汁 果物	米 チーズ入りはんぺん バター ほうれん草 キャベツ 人参 白ごま 砂糖 醤油 大根 長葱 きのこ 味噌 果物	キャロットライスがゆ スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー スープ 果物	米 人参 塩 バター 卵 じゃが芋 玉葱 鶏挽肉 油 砂糖 塩 ケチャップ ブロッコリー 玉葱 バター 塩 もやし 人参 パセリ 果物
18	水		175kcal		197kcal
4	水	チャーハンがゆ チンゲン菜の中華炒め ビーフンスープ 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 チンゲン菜 人参 きのこ 塩 醤油 ごま油 ビーフン 玉葱 豚挽肉 果物	おかゆ 豚肉の生姜焼き 即席漬け 味噌汁 果物	米 豚もも肉 生姜 砂糖 みりん 醤油 油 白菜 胡瓜 人参 塩昆布 玉葱 南瓜 味噌 果物
19	木		210kcal		190kcal
5	木	おかゆ 魚のトマトソース じゃが芋ソテー 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 じゃが芋 人参 ピーマン 塩 油 キャベツ 人参 果物	おかゆ 豆腐の中華炒め もやしのナムル 中華スープ 果物	米 豆腐 豚もも肉 人参 玉葱 きのこ チンゲン菜 油 砂糖 醤油 酒 片栗粉 もやし 人参 砂糖 醤油 酢 ごま油 白ごま わかめ 長葱 果物
20	金		197kcal		183kcal
6	金	おかゆ 卵とじ煮 南瓜のそぼろあんかけ 清し汁 果物	米 卵 人参 きのこ 砂糖 醤油 さやえんどう 南瓜 醤油 鶏挽肉 砂糖 酒 醤油 片栗粉 きのこ 万能葱 果物	おかゆ 鶏肉のチーズ焼き 人参甘煮 ブロッコリー スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 玉葱 ピザ用チーズ 人参 砂糖 ブロッコリー 白菜 きのこ 果物
21	土		195kcal		177kcal
7	土	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 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 片栗粉 ほうれん草 人参 ツナ 酢 醤油 砂糖 白ごま わかめ 玉葱 果物	鮭ごはんがゆ 高野豆腐の含め煮 おかか和え 清し汁 果物	米 酒 白ごま 酢 砂糖 塩 高野豆腐 砂糖 醤油 酒 みりん キャベツ 人参 削り節 醤油 小松菜 長葱 果物
22	日		203kcal		199kcal
8	日	おかゆ 豚肉のケチャップ煮 温野菜サラダ スープ 果物	米 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 バター ケチャップ ウスターソース トマトピューレー 砂糖 塩 ブロッコリー カリフラワー 塩 マヨ もやし コーン 果物	おかゆ 中華風卵炒め 胡瓜とえのきのごま酢 中華スープ 果物	米 卵 豚挽肉 玉葱 チンゲン菜 塩 醤油 ごま油 胡瓜 きのこ 塩 砂糖 酢 醤油 ごま油 白ごま かぶ かぶの葉 果物
23	月		218kcal		186kcal
9	月	煮込みうどん さつま芋の甘煮 果物	茹でうどん 豚挽肉 醤油 砂糖 人参 長葱 ほうれん草 みりん 醤油 さつま芋 レーズン 砂糖 塩 果物	おかゆ 魚のムニエル 小松菜ときのこのソテー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター 小松菜 きのこ 人参 塩 醤油 バター 白菜 人参 パセリ 果物
24	火		190kcal		186kcal
10	火	おかゆ 回鍋肉 中華もやし 中華スープ 果物	米 豚もも肉 キャベツ 人参 黄ピーマン ピーマン 油 生姜 にんにく 砂糖 味噌 酒 ごま油 醤油 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 きのこ 玉葱 果物	炊き込みごはんがゆ トマトツナじゃが 酢の物 清し汁 果物	米 人参 鶏もも肉 きのこ 醤油 砂糖 グリンピース ツナ 玉葱 じゃが芋 人参 トマト水煮 砂糖 みりん 醤油 さやえんどう わかめ 長葱 果物 胡瓜 酢 砂糖 塩 大根 万能葱 果物
25	水		192kcal		203kcal
11	水	パン粥 ほうれん草と卵のソテー コーンスープ 果物	食パン 牛乳 卵 玉葱 ほうれん草 人参 塩 油 クリームコーン 玉葱 果物	おかゆ 鶏肉の中華あんかけ 中華サラダ 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 小麦粉 油 人参 玉葱 砂糖 塩 醤油 片栗粉 人参 胡瓜 キャベツ 砂糖 ごま油 酢 醤油 塩 チンゲン菜 長葱 果物
26	木		194kcal		185kcal
12	木	おかゆ 煮魚 切干大根の煮付け 味噌汁 果物	米 魚 醤油 砂糖 切干大根 人参 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜 キャベツ 人参 豚挽肉 きのこ 味噌 果物	リゾット 野菜ソテー 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 人参 もやし きのこ ピーマン 豚挽肉 油 塩 醤油 じゃが芋 玉葱 パセリ 果物
27	金		183kcal		189kcal
13	金	おかゆ みそ焼き肉 チンゲン菜の香味和え 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 チンゲン菜 きのこ 醤油 砂糖 ごま油 白ごま かぶ かぶの葉 果物	おかゆ 豆腐ステーキ アスパラと人参の煮浸し 味噌汁 果物	米 豆腐 片栗粉 油 醤油 砂糖 グリンピース アスパラ 人参 キャベツ 醤油 白菜 きのこ 長葱 味噌 果物
28	土		190kcal		189kcal
14	土	おかゆ 鶏肉のコンソメ煮 大根とツナのサラダ 果物	米 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 塩 胡瓜 人参 大根 コーン ツナ マヨ 塩 果物	おかゆ 魚の中華風漬け焼き 炒めビーフン 中華スープ 果物	米 魚 長葱 生姜 白ごま 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 ビーフン 豚挽肉 人参 玉葱 きのこ ピーマン 塩 醤油 チンゲン菜 きのこ 塩 果物
29	日		188kcal		187kcal
15	日	おかゆ 厚焼き卵 ひじきの煮付け 豚汁 果物	米 卵 砂糖 塩 みりん 油 芽ひじき 人参 砂糖 醤油 酒 みりん 豚もも肉 人参 玉葱 キャベツ 味噌 果物	おかゆ 豚肉のパーベキューソース ほうれん草とコーンのソテー スープ 果物	米 豚もも肉 塩 油 ケチャップ ソース 砂糖 ほうれん草 コーン 玉葱 塩 バター もやし 人参 万能葱 果物
30	月		188kcal		198kcal

※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。

