

献立表～乳児期～

ナーサリールーム

| 日  | 曜 | 献立名  |  |                     | あか   | 黄  | みどり  |
|----|---|------|--|---------------------|--|--|--|
|    |   | 朝おやつ | 昼食   | おやつ                 | 体をつくる<br>血や肉になる                                | 力や体温のもとになる   | 体の調子を整える   |
| 1  | 水 | 牛乳   | 五目うどん ゆかり和え ジャムヨーグルト<br>麦茶                 | 鶏そぼろおにぎり バ<br>ナナ 牛乳 | 牛乳 豚ばら 油揚げ ヨー<br>ルト 鶏ひき肉                       | うどん 砂糖 いちごジャム ご<br>はん                                  | ほうれんそう にんじん わか<br>め コーン はくさい ゆかり<br>バナナ                        |
| 2  | 木 | 牛乳   | こいのぼりライス 味噌汁 魚のカレーマヨ焼<br>き 昆布和え いちご 麦茶     | こいのぼりクッキー<br>牛乳     | 牛乳 若鶏 むね ひき肉(皮<br>なし、生) スライスチーズ み<br>そ かけい 塩昆布 | ごはん バター マヨネーズ(卵<br>なし) 砂糖 ごま ごま油 薄<br>力粉 片栗粉 調合油       | たまねぎ コーン グリンピー<br>ス 焼きのり ねぎ しいたけ<br>きゅうり 黄パプリカ(果実、生)<br>いちご    |
| 7  | 火 | 牛乳   | ご飯 すまし汁 魚のバター醤油焼き ポテト<br>サラダ りんご 麦茶        | チーズクッキー 牛乳          | 牛乳 さけ パルメザンチーズ                                 | ごはん バター じゃがいも マ<br>ヨネーズ(卵なし) 薄力粉 片<br>栗粉 砂糖 調合油        | はくさい わかめ にんじん た<br>まねぎ コーン りんご                                 |
| 8  | 水 | 牛乳   | ドライカレー フレンチサラダ バナナ 麦茶                      | きつねおにぎり 牛乳          | 牛乳 豚 ひき肉(赤身) ツナ<br>油揚げ                         | ごはん 調合油 砂糖   | たまねぎ にんじん なす<br>ピーマン ブロッコリー バナナ                                |
| 9  | 木 | 牛乳   | ご飯 味噌汁 鶏の海苔風味唐揚げ 納豆<br>和え オレンジ 麦茶          | マカロニナポリタン 牛<br>乳    | 牛乳 みそ 鶏もも あおのり<br>納豆 ロースハム                     | ごはん 片栗粉 調合油 マカ<br>ロニ(ゆで) 砂糖 オリーブ油                      | かぼちゃ たまねぎ ほうれん<br>そう にんじん だいこん オレ<br>ンジ ピーマン                   |
| 10 | 金 | 牛乳   | ご飯 すまし汁 魚の味噌マヨ焼き 胡麻和<br>え バナナ 麦茶           | ジャムサンド 牛乳           | 牛乳 豆腐 かけい みそ                                   | ごはん マヨネーズ(卵なし)<br>さつまいも ごま 砂糖 食パ<br>ン いちごジャム           | ねぎ にんじん さやいんげん<br>バナナ  |
| 11 | 土 | 牛乳   | 焼き鳥丼 味噌汁 昆布和え りんご 麦茶                       | カレーおにぎり 牛乳          | 牛乳 鶏もも みそ 塩昆布                                  | ごはん 砂糖 ごま油 じゃが<br>いも ごま                                | ねぎ 焼きのり にんじん キャ<br>ベツ きゅうり りんご たまね<br>ぎ                        |
| 13 | 月 | 牛乳   | ご飯 すまし汁 洋風ミートローフ ひじきの<br>マヨサラダ ぶどうゼリー 麦茶   | 焼きおにぎり オレ<br>ンジ 牛乳  | 牛乳 合い挽き肉(生) 豆腐                                 | ごはん じゃがいも 調合油<br>パン粉 砂糖 片栗粉 マヨ<br>ネーズ(卵なし) ぶどうジュ<br>ース | しめじ ねぎ たまねぎ にんじ<br>ん グリンピース ひじき ほう<br>れんそう オレンジ                |
| 14 | 火 | 牛乳   | ご飯 豆乳味噌スープ 魚の漬け焼き 春雨<br>サラダ バナナ 麦茶         | パウンドケーキ 牛乳          | 牛乳 豆乳 みそ さけ ロー<br>スハム 卵                        | ごはん ごま油 はるさめ 砂<br>糖 調合油 ホットケーキミク<br>ス                  | かぼちゃ たまねぎ さやいん<br>げん きゅうり にんじん バナ<br>ナ レーズン                    |
| 15 | 水 | 牛乳   | 五目うどん ゆかり和え ジャムヨーグルト<br>麦茶                 | 鶏そぼろおにぎり リ<br>んご 牛乳 | 牛乳 豚ばら 油揚げ ヨー<br>ルト 鶏ひき肉                       | うどん 砂糖 いちごジャム ご<br>はん                                  | ほうれんそう たまねぎ にん<br>じん わかめ コーン はくさい<br>ゆかり りんご                   |
| 16 | 木 | 牛乳   | ご飯 すまし汁 鶏肉ときゃべつの味噌マヨ<br>ガーリック 海苔和え オレンジ 麦茶 | セサミクッキー 牛乳          | 牛乳 鶏もも みそ                                      | ごはん 薄力粉 調合油 砂糖<br>マヨネーズ(卵なし) 片栗粉<br>バター ごま             | わかめ にんじん キャベツ<br>しいたけ 赤パプリカ(果実、<br>生) ブロッコリー コーン 焼<br>きのり オレンジ |
| 17 | 金 | 牛乳   | ご飯 味噌汁 魚のフライ 胡麻酢和え りん<br>ご 麦茶              | きな粉ラスク 牛乳           | 牛乳 みそ たら きなこ                                   | ごはん 薄力粉 パン粉 調合<br>油 砂糖 片栗粉 ごま 食パ<br>ン バター              | ほうれんそう たまねぎ さや<br>いんげん 黄パプリカ(果実、<br>生) にんじん りんご                |
| 18 | 土 | 牛乳   | ビビンバ丼 中華スープ バナナ 麦茶                         | きなこカステラ 牛乳          | 牛乳 豚ひき肉 卵 きなこ                                  | ごはん 砂糖 調合油 ごま油<br>ごま 薄力粉                               | にんじん ほうれんそう だい<br>こん チンゲンサイ バナナ                                |
| 20 | 月 | 牛乳   | ご飯 コンソメスープ ポークチャップ しらす<br>和え ぶどうゼリー 麦茶     | ゆかりおにぎり オレ<br>ンジ 牛乳 | 牛乳 豚ばら 釜揚げしらす                                  | ごはん 薄力粉 調合油 バ<br>ター ぶどうジュース 砂糖                         | さやいんげん にんじん たま<br>ねぎ 赤パプリカ(果実、生)<br>ほうれんそう えのきたけ ゆ<br>かり オレンジ  |
| 21 | 火 | 牛乳   | ご飯 すまし汁 魚のバター醤油焼き ポテト<br>サラダ りんご 麦茶        | チーズクッキー 牛乳          | 牛乳 さけ パルメザンチーズ                                 | ごはん バター じゃがいも マ<br>ヨネーズ(卵なし) 薄力粉 片<br>栗粉 砂糖 調合油        | はくさい わかめ にんじん た<br>まねぎ コーン りんご                                 |
| 22 | 水 | 牛乳   | ドライカレー フレンチサラダ バナナ 麦茶                      | きつねおにぎり 牛乳          | 牛乳 豚 ひき肉(赤身) ツナ<br>油揚げ                         | ごはん 調合油 砂糖   | たまねぎ にんじん なす<br>ピーマン ブロッコリー バナナ                                |
| 23 | 木 | 牛乳   | ご飯 味噌汁 鶏の海苔風味唐揚げ 納豆<br>和え オレンジ 麦茶          | マカロニナポリタン 牛<br>乳    | 牛乳 みそ 鶏もも あおのり<br>納豆 ロースハム                     | ごはん 片栗粉 調合油 マカ<br>ロニ(ゆで) 砂糖 オリーブ油                      | かぼちゃ たまねぎ ほうれん<br>そう にんじん だいこん オレ<br>ンジ ピーマン                   |
| 24 | 金 | 牛乳   | ご飯 すまし汁 魚の味噌マヨ焼き 胡麻和<br>え バナナ 麦茶           | ジャムサンド 牛乳           | 牛乳 豆腐 かけい みそ                                   | ごはん マヨネーズ(卵なし)<br>さつまいも ごま 砂糖 食パ<br>ン いちごジャム           | ねぎ にんじん さやいんげん<br>バナナ  |
| 25 | 土 | 牛乳   | 焼き鳥丼 味噌汁 昆布和え りんご 麦茶                       | カレーおにぎり 牛乳          | 牛乳 鶏もも みそ 塩昆布                                  | ごはん 砂糖 ごま油 じゃが<br>いも ごま                                | ねぎ 焼きのり にんじん キャ<br>ベツ きゅうり りんご たまね<br>ぎ                        |
| 27 | 月 | 牛乳   | ご飯 すまし汁 洋風ミートローフ ひじきの<br>マヨサラダ ぶどうゼリー 麦茶   | 焼きおにぎり オレ<br>ンジ 牛乳  | 牛乳 合い挽き肉(生) 豆腐                                 | ごはん じゃがいも 調合油<br>パン粉 砂糖 片栗粉 マヨ<br>ネーズ(卵なし) ぶどうジュ<br>ース | しめじ ねぎ たまねぎ にんじ<br>ん グリンピース ひじき ほう<br>れんそう オレンジ                |
| 28 | 火 | 牛乳   | ご飯 豆乳味噌スープ 魚の漬け焼き 春雨<br>サラダ バナナ 麦茶         | パウンドケーキ 牛乳          | 牛乳 豆乳 みそ さけ ロー<br>スハム 卵                        | ごはん ごま油 はるさめ 砂<br>糖 調合油 ホットケーキミク<br>ス                  | かぼちゃ たまねぎ さやいん<br>げん きゅうり にんじん バナ<br>ナ レーズン                    |
| 29 | 水 | 牛乳   | 五目うどん ゆかり和え ジャムヨーグルト<br>麦茶                 | 鶏そぼろおにぎり リ<br>んご 牛乳 | 牛乳 豚ばら 油揚げ ヨー<br>ルト 鶏ひき肉                       | うどん 砂糖 いちごジャム ご<br>はん                                  | ほうれんそう たまねぎ にん<br>じん わかめ コーン はくさい<br>ゆかり りんご                   |
| 30 | 木 | 牛乳   | ご飯 すまし汁 鶏肉ときゃべつの味噌マヨ<br>ガーリック 海苔和え オレンジ 麦茶 | セサミクッキー 牛乳          | 牛乳 鶏もも みそ                                      | ごはん 薄力粉 調合油 砂糖<br>マヨネーズ(卵なし) 片栗粉<br>バター ごま             | わかめ にんじん キャベツ<br>しいたけ 赤パプリカ(果実、<br>生) ブロッコリー コーン 焼<br>きのり オレンジ |
| 31 | 金 | 牛乳   | ご飯 味噌汁 魚のフライ 胡麻酢和え りん<br>ご 麦茶              | きな粉ラスク 牛乳           | 牛乳 みそ たら きなこ                                   | ごはん 薄力粉 パン粉 調合<br>油 砂糖 片栗粉 ごま 食パ<br>ン バター              | ほうれんそう たまねぎ さや<br>いんげん 黄パプリカ(果実、<br>生) にんじん りんご                |

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールー、ベーキングパウダー、アガーを使用しています

栄養価: カロリー 468cal たんぱく質 17.3g 脂質 14.3g 炭水化物 71.4g カルシウム 214mg 食塩 1.3g

HOSFEX