

🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 献立表 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵

2020年05月

もみじやま保育園 乳児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1日 (金)	おやつ	カレーライス 野菜ときのこのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ハム) オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ いんげん オレンジ	油揚げ入りおにぎり お茶	444	10.7	8.7	1.3
2日 (土)	おやつ	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ スープ(キャベツ・人参)	スパゲッティ キャノーラ油 きび砂糖 マヨレ	ホークウインナー	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン キャベツ にんじん	わかめおにぎり お茶	406	10.9	7.8	2.0
7日 (木)	おやつ	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ジャーマンポテト ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 アマニ油 麩	ハンバーグ ロースハム ツナ わかめ 味噌	トマトケチャップ たまねぎ パセリ粉 ブロッコリー	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	501	18.6	14.2	1.0
8日 (金)	おやつ	焼鳥丼 大根と青菜の和え物 野菜味噌汁 バナナ	精白米 三温糖	鶏肉 卵 のり 味噌	しょうが だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草 たまねぎ キャベツ バナナ	うどん お茶	416	14.5	7.6	1.9
9日 (土)	おやつ	麻婆飯 蒸しシュウマイ ほうれん草の和え物 わかめスープ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌 しゅうまい わかめ	たまねぎ しょうが ほうれん草 にんじん	のり大豆おにぎり お茶	444	15.4	8.0	1.6
11日 (月)	おやつ	チャーハン ごぼうメンチカツ しらす入りサラダ 中華スープ(大根・わかめ) オレンジ	精白米 キャノーラ油 ごま油 きび砂糖 オリブオイル 酢	鶏肉 豚肉 卵 ごぼうメンチカツ しらす わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん オレンジ	クッキー(ごま) 牛乳	538	19.3	17.3	1.4
12日 (火)	おやつ	ご飯 鮭の塩焼き 金平にんじん ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも マヨレ	さけ 油揚げ ロースハム 味噌	にんじん だいこん いんげん ホールコーン きゅうり たまねぎ えのきたけ	ひじきおにぎり お茶	403	14.3	9.3	1.2
13日 (水)	おやつ	豚丼 甘芋 キャベツのごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	精白米 三温糖 さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 ごま	豚肉 油揚げ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれん草 だいこん	バナナのヨーグルトがけ 牛乳	555	17.9	15.6	1.4
14日 (木)	おやつ	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレーソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ハム)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲッティ マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	鶏肉 豚肉 枝豆 ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん パセリ粉 キャベツ パプリカ	ボンデケーキ 牛乳	497	17.3	18.5	1.0
15日 (金)	おやつ	ご飯 照り焼き肉団子 大豆のチリコンカン もやしサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油	肉団子 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース もやし にんじん きゅうり キャベツ ごぼう	のりマヨトースト 牛乳	474	20.2	16.1	1.3
16日 (土)	おやつ	わかめうどん 鶏つくね いんげんのごまマヨ和え	うどん マヨレ ごま	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん トマトケチャップ いんげん ホールコーン	きな粉おにぎり お茶	398	13.7	6.8	1.9
18日 (月)	おやつ	ふりかけご飯(さかな) 肉じゃが 厚焼き玉子 ブロッコリーの和え物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖	お魚ふりかけ 豚肉 卵 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ ねぎ	お麩ラスク 牛乳	544	19.5	19.8	1.4



## 献立表



2020年05月

もみじやま保育園 乳児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
19日 (火)	おやつ	ご飯 鶏肉の照り焼き アスパラ入り和風スパゲティ チーズ入りサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 スハゲツティ マヨレ きび砂糖 酢 オリーブオイル	鶏肉 ロースハム チーズ わかめ 味噌	たまねぎ しいたけ アスパラガス キャベツ にんじん だいこん	スイートポテト 牛乳	498	17.9	15.0	1.4
20日 (水)	おやつ	ご飯 とんかつ ひじきの煮付け 大根の和え物 味噌汁(キャベツ・えのき)	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま	とんかつ ひじき 鶏肉 味噌	にんじん いんげん だいこん 切干大根 ほうれん草 ホールコーン キャベツ えのきたけ	ジャムサンド(いちご) 牛乳	441	16.4	12.6	1.1
21日 (木)	おやつ	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ 野菜とマカロニのサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨレ アマニ油	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 わかめ	いんげん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	菜めしおにぎり お茶	449	17.4	11.9	1.2
22日 (金)	おやつ	ハヤシライス キャベツのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ハム) オレンジ	精白米 キャノーラ油	豚肉 スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー オレンジ	りんごゼリー クッキー 牛乳	511	14.9	14.7	1.6
23日 (土)	おやつ	ご飯 肉団子(ケチャップ) ブロッコリー添え フライドポテト 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油	肉団子 わかめ 味噌	トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ	焼きおにぎり(大豆味噌) お茶	398	13.3	8.3	1.3
25日 (月)	おやつ	ご飯 豚肉の生姜炒め 蒸しかぼちゃ 二色サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 マヨレ 酢	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ ブロッコリー パプリカ だいこん	蒸しパン(おぐら) 牛乳	516	18.6	16.5	1.0
26日 (火)	おやつ	ご飯 油淋鶏 ビーフン アスパラとにんじんのサラダ 中華スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 きび砂糖 ごま油 ビーフン	鶏肉 豚肉 ツナ わかめ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん アスパラガス たまねぎ	もものヨーグルトがけ 牛乳	509	18.2	18.1	1.0
27日 (水)	おやつ	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) じゃが芋のカレー炒め 大根サラダ 味噌汁(キャベツ・麩)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ 麩	豆腐ハンバーグ 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん ほうれん草 ホールコーン 切干大根 キャベツ	バナナケーキ 牛乳	544	18.1	16.3	1.5
28日 (木)	おやつ	焼きそば ポークウインナー 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	中華めん キャノーラ油	豚肉 ポークウインナー 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ オレンジ	おかかおにぎり お茶	481	15.3	15.1	1.4
29日 (金)	おやつ	ご飯 白身魚フライ 金平ごぼう キャベツのマヨ和え 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま マヨレ アマニ油	白身魚フライ 豚肉 わかめ 味噌	ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり もやし	オレンジゼリー ココアクッキー 牛乳	440	15.3	14.5	1.1
30日 (土)	おやつ	中華飯 甘芋 わかめスープ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖	豚肉 わかめ	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	のりおにぎり お茶	425	9.9	7.5	1.1
平均							486	16.9	14.5	1.3

※土曜日の栄養価は含まれておりません。

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。