

乳児献立一覧表

日付	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
		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	調味料		
01 木	パン 魚のチーズ焼き マゼドアンサラダ ペーコンのコンソメスープ	食パン、じゃがいも、○米、ドレッシング、油、○砂糖、ごま	さけ、チーズ、ペーコン、○みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	クチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 サクッとあられ	みそおにぎり
02 金	三色丼 昆布あえ 生揚げのみそ汁	米、砂糖、油	○りんごヨーグルト（一括）、 鶏ひき肉、生揚げ、みそ、塩こんぶ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、だいこん、はくさい、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ	牛乳 しおぼんせん	りんごヨーグルト(一括)
03 土	焼きそば ごまサラダ こまつな中華風スープ	焼きそばめん、○米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、○しらす干し	キャベツ、オクラ、にんじん、もやし、こまつな、きゅうり	ウスターソース、中華スープ、酢、食塩、○食塩	牛乳 ウエハース	しらすおにぎり
05 月	ご飯 ソーセージのクチャップ煮 ポテトサラダ コーンクリームスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、バター	牛乳、ソーセージ	コーンクリーム缶、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ	クチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 二色あられ	ミックスフルーツ
06 火	カレーうどん ひじき煮 バナナ	干しうどん、○米、油、砂糖、片栗粉	鶏肉、ゆで大豆、かつお節、○かつお節、ひじき	バナナ、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、しいたけ	カレーウ、しょうゆ、みりん、○しょうゆ	牛乳 さくむせんべい 紫いも味	おかかおにぎり
07 水	ご飯 麻婆豆腐 華風あえ わかめ中華風スープ	○さつまいも、米、はるさめ、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○きな粉、みそ、乾燥わかめ	葉ねぎ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、○食塩、食塩	発酵乳65m l (プレーン) 野菜ソフトせんべい	さつまいものきな粉あえ
08 木	ご飯 魚のみそ煮 おひたし けんちん汁	米、○小麦粉、砂糖、油、片栗粉	かじき、木綿豆腐、○卵、○豚肉、みそ、かつお節、○かつお節	こまつな、○キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ	しょうゆ、○クチャップ、○ウスターソース、みりん、○食塩、食塩	牛乳 どうもろこしてつくったパスタクック 塩味	お好み焼き
09 金	ご飯 肉じゃが 納豆チーズあえ はくさいのみそ汁	○マスカットゼリー（一括）、米、じゃがいも、砂糖	豚肉、納豆、チーズ、みそ、かつお節	たまねぎ、はくさい、なす、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん	牛乳 ポーロ	マスカットゼリー（一括）
10 土	卵サンド フレンチサラダ トマトスープ	食パン、○米、マヨネーズ、砂糖、油、○砂糖、ごま	卵、○豚ひき肉、ペーコン	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、ほうれんそう、トマト缶、きゅうり、○葉ねぎ	酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 かりんとう	肉をぼろおにぎり
12 月	ご飯 高野豆腐のうま煮 ツナのあえもの しんじけのみそ汁	米、○ホットケーキミックス、○砂糖、○バター、砂糖	○牛乳、ツナ缶、ちくわ、○卵、高野豆腐、みそ、かつお節、乾燥わかめ	はくさい、たまねぎ、○にんじん、にんじん、だいこん、しいたけ、キャベツ	しょうゆ、みりん	牛乳 ほしのおせんべい	にんじんのパンケーキ
13 火	パン 鶏肉の洋風炒め ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	食パン、○米、じゃがいも、○砂糖、ドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏肉、○きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン	クチャップ、ウスターソース、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳 おせんべい サラダ味	きな粉のおはぎ
14 水	ご飯 煮魚 さやいんげんのマヨしょうゆあえ 豚汁	○じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、○バター	さわら、豚肉、○チーズ、みそ、かつお節	にんじん、さやいんげん、もやし、だいこん、根深ねぎ	しょうゆ、○クチャップ、みりん	発酵乳125ml (ブルーベリー) おこめせん にんじん&かぼちゃ味	ポテトピザ
15 木	ハヤシライス 大豆のサラダ もも	米、○食パン、ドレッシング、油	豚肉、ゆで大豆、○チーズ、○こしあん	もも缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ	ハヤシウ	牛乳 まんまるソフトせんべい	あんこのチーズサンド
16 金	ご飯 鶏肉のてりやき 小魚あえ 豆腐のみそ汁	米、片栗粉、砂糖、油	○ヨーグルト（一括）、鶏肉、木綿豆腐、しらす干し、みそ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、しめじ、オクラ	しょうゆ、みりん	牛乳 クッキー	ヨーグルト(一括)
17 土	中華飯 ナムル 中華風スープ	米、○クラッカー、○いちごジャム、はるさめ、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、○チーズ	はくさい、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、葉ねぎ	しょうゆ、中華スープ、食塩	牛乳 塩せんべい	クラッカーサンド
19 月	ナポリタン チーズのサラダ みかん	スパゲティ、○米、ドレッシング、油	ハム、チーズ、○乾燥わかめ	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ピーマン	クチャップ、○食塩	牛乳 サブレ (プレーン)	わかめおにぎり
20 火	ご飯 豚肉の和風炒め ごまあえ なすのみそ汁	米、○小麦粉、片栗粉、○油、油、砂糖、ごま	豚肉、木綿豆腐、○卵、○ツナ缶、みそ、かつお節、○かつお節	ほうれんそう、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす、オクラ	○クチャップ、しょうゆ、みりん、○ウスターソース、○食塩	牛乳 どうもろこしあられ	ツナのお好み焼き
21 水	青菜ひじきチャーハン 鶏ささみあえ 卵スープ	○じゃがいも、米、○片栗粉、ごま油、油、片栗粉、砂糖	鶏ささみ、卵、しらす干し、ひじき	チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、○しょうゆ、中華スープ、食塩、○食塩	牛乳 うす焼しょうゆせんべい	芋もち
22 木	ご飯 ムニエル コーンのサラダ 豆乳スープ	米、○食パン、ドレッシング、小麦粉、○砂糖、○バター、バター	豆乳、さけ	だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こまつな	コンソメ、食塩	牛乳 きなこおかし	ココロラスカ
23 金	ご飯 八宝菜 拌三絲 キャベツの中華風スープ	米、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、ハム	はくさい、たまねぎ、きゅうり、○もも缶、○みかん缶、○パン缶、キャベツ、もやし、にんじん、さやいんげん、○かんてん	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 ふわふわクチャップじゃがいも味	フルーツ寒天
24 土	親子丼 甘酢あえ ほうれんそうのみそ汁	米、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト、卵、鶏肉、木綿豆腐、○きな粉、みそ、かつお節、乾燥わかめ	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しめじ	みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 あられ	きな粉ヨーグルト
26 月	ご飯 生揚げの中華煮 中華サラダ ピーマンの中華風スープ	米、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、ピーフ、○バター、ごま油、片栗粉、砂糖	生揚げ、ソーセージ、○牛乳、○卵	はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、葉ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 あまからせん	ホットケーキ
27 火	カレーライス ツナのサラダ パン	米、じゃがいも、○マカニ、○砂糖、ドレッシング、油	豚肉、ツナ缶、○きな粉	パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	カレーウ、○食塩	牛乳 お米のスナック サラダ味	あべ川マカニ
28 水	ご飯 魚のてりやき 納豆あえ だんご汁	米、○食パン、じゃがいも、○いちごジャム、片栗粉、砂糖、油	さわら、納豆、豚肉、○チーズ、みそ、かつお節	もやし、にんじん、こまつな、コーン缶	しょうゆ、みりん	牛乳 おせんべい しょうゆ味	ジャムのチーズサンド
29 木	パン 鶏肉のクリーム煮 ハムのサラダ ほうれんそうのソテー	食パン、○米、ドレッシング、バター、片栗粉、油	鶏肉、牛乳、ハム、○塩こんぶ	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ	食塩、コンソメ	牛乳 ソースせんべい	こんぶおにぎり
30 金	ご飯 酢豚 中華あえ 中華風コーンスープ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト、豚肉、乾燥わかめ	たまねぎ、だいこん、○もも缶、○パン缶、にんじん、コーン缶、オクラ、葉ねぎ、ピーマン	クチャップ、しょうゆ、酢、中華スープ、食塩	牛乳 紫芋ふんわりせんべい	フルーツヨーグルト

◀ 食育メニューは さやいんげんのマヨしょうゆあえ (14日) です。 ▶
 さやいんげんは、緑黄色野菜の一種で、βカロテンやビタミンC、ビタミンEなど抗酸化作用が高い栄養素が豊富で、免疫力を上げる効果が期待できます。
 また、体内でつくることができますが食事から摂取する必要がある必須アミノ酸の9種類が含まれています。
 エネルギー代謝に関与する回復に役立つアスパラギン酸や、集中力を高めたりカルシウムの吸収をサポートするリジンが代表的です。
 鮮やかな緑色が印象的なさやいんげんは、いろいろな料理に使うことができ、料理の見栄えも華やかになります。

◀6月旬の食材▶
 オクラ、キャベツ、きゅうり、こまつな、さやいんげん、チンゲンサイ、なす、ピーマン、じゃがいも