



2023年 10月 献立表 乳児食(1・2歳用)



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター

日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価
					体をつくる たんぱく質源	熱や力になる エネルギー源	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	エネルギー、たんぱく質、脂質 カルシウム、鉄
★ 2月	ラムネ 牛乳	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜のごま酢和え みそ汁	すくすく蒸しパン 牛乳	チキンナゲット	焼き竹輪 赤魚 スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 白ごま サラダ油 小麦粉 砂糖	いんげん ごぼう 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 土生姜 白菜 ミックスベジタブル	481kcal,19.1g,10g 308mg,1.3mg
火	せんべい 牛乳	ハヤシライス トマトサラダ フルーツヨーグルト	マーブルクッキー(抹茶) 牛乳	オレンジゼリー	カットわかめ ヨーグルト 牛肉 牛乳 卵	ごま油 サラダ油 米 バター 小麦粉 砂糖	きゅうり グリンピース トマト トマトホール缶 パナナ マッシュルーム みかん缶 レタス 黄桃 玉ねぎ 人参	636kcal,18.2g,28.5g 250mg,1.5mg
水	ラムネ 牛乳	ごはん 照り焼きチキン かぼちゃの甘煮 かきたま汁	じゃこ 鬼まんじゅう 牛乳	せんべい クッキー	鶏肉 卵 ミニフィッシュ 牛乳	米 かたくり粉 サラダ油 さつまいも 小麦粉 砂糖	えのきたけ おおさかしる菜 きぬさや みつば 人参 南瓜	501kcal,24.3g,12.6g 326mg,2.6mg
木	ゼリー 牛乳	鮭ずし うの花 赤だし オレンジ	小倉サンド 牛乳	ふかひし芋	うすあげ おから 鶏糸卵 秋鮭 ゆであずき 牛乳	白ごま 米 砂糖 砂糖 食パン	きぬさや きゅうり なめこ オレンジ みつば 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	488kcal,20.3g,10.7g 232mg,1.6mg
金	ラムネ 牛乳	きのこスパゲティ ディップ野菜 コンソメスープ 黄桃缶	お好み焼き 牛乳	塩ちんすこう	ツナフレーク 刻みのり あおのり 牛乳 豚肉	サラダ油 スパゲティ マヨネーズ 白ごま 砂糖 小麦粉 揚げ玉	エリンギ ごぼう ブロッコリー ほうれん草 ほんしめじ 黄桃缶 玉ねぎ 人参 白菜 スイートコーン キャベツ 青ねぎ	453kcal,17.4g,15.1g 241mg,1.8mg
土	クッキー	牛ごぼう丼 マカロニサラダ みそ汁 カップゼリー	せんべい ドーナツ		ローズハム 牛肉 うすあげ	マカロニ マヨドレ 米 かたくり粉 サラダ油 砂糖	いんげん キャベツ きゅうり ささがきごぼう 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 スイートコーン	541kcal,15.7g,14.9g 65mg,1.3mg
9月	スポーツの日							
★ 10月	せんべい 牛乳	栗ご飯 さばの煮付け 炒り豆腐 みそ汁	さつまいもと小豆の蒸しパン 牛乳	バナナ	さば 鶏ミンチ 木綿豆腐 卵 ゆであずき 牛乳	サラダ油 米 むぎ粟 黒ごま さつまいも 砂糖 小麦粉	きぬさや ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 土生姜 南瓜	599kcal,22.7g,22.9g 247mg,2.3mg
★ 11月	ラムネ 牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き 野菜きんぴら すまし汁	りんごケーキ 牛乳	せんべい クッキー	ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳 卵	米 ごま油つきこんにやく 白ごま サラダ油 砂糖 小麦粉	えのきたけ ささがきごぼう チンゲン菜 ビーマン みつば れんこん 人参 大根 りんご缶	465kcal,22.1g,15g 260mg,1.4mg
木	ゼリー 牛乳	ごはん 豆腐オムレツ 茄子の揚げ出し 豚汁	フルーツ寒天 牛乳	大学芋	うすあげ ベーコン 豚肉 木綿豆腐 卵 牛乳 粉寒天	米 サラダ油 白絞油 里芋 砂糖	ごぼう なす ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ みかん缶 黄桃缶	434kcal,16.7g,16g 236mg,1.3mg
金	ラムネ 牛乳	ごはん コロッケ キャベツサラダ みそ汁	ちぢみ 牛乳	ホットケーキ	うすあげ ツナフレーク 合挽ミンチ 牛乳 豚肉	米 かたくり粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 白絞油 ごま油 チヂミ粉	キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 にはら	517kcal,18.7g,16.7g 243mg,1.7mg
土	せんべい	煮込みうどん パンプキンサラダ オレンジ カップゼリー	せんべい クッキー		うすあげ サラダチーズ 鶏肉 赤かまぼこ	うどん 砂糖 マヨドレ	キャベツ きゅうり オレンジ 干しぶどう 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜	388kcal,12.8g,7g 92mg,2.7mg
★ 16月	ラムネ 牛乳	ごはん 鶏のレモン蒸し 里芋のみそ煮 すまし汁	プリン 牛乳	抹茶ちんすこう	鶏肉 焼き竹輪 牛乳 卵	米 板こんにやく サラダ油 里芋 砂糖	きぬさや にはら ほんしめじ みつば レモン 人参 太もやし	422kcal,22.4g,12.1g 256mg,1.1mg
火	せんべい 牛乳	秋野菜カレー 大根とじゃこのサラダ オレンジ	黒ごま蒸しパン 牛乳	お麩ラスク	ちりめんじゃこ 合挽ミンチ 牛乳	ごま油 さつまいも サラダ油 米 黒ごま 砂糖 小麦粉	エリンギ きゅうり なす オレンジ ほんしめじ りんご レタス 玉ねぎ 人参 大根	568kcal,18.3g,17.1g 252mg,1.8mg
★ 18月	ラムネ 牛乳	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き レバーの甘辛煮 すまし汁	じゃこ 柿 牛乳	せんべい ミニゼリー	とろろ昆布 鶏レバー 秋鮭 ミニフィッシュ 牛乳	米 砂糖 おおむぎ	きぬさや キャベツ しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 土生姜 白ねぎ 柿	410kcal,25.1g,9.2g 295mg,3.5mg
木	ゼリー 牛乳	肉うどん 高野豆腐の卵とじ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	かぼちゃのおやき	牛肉 高野豆腐 赤かまぼこ 卵 カットわかめ 牛乳	うどん 砂糖 米	いんげん パナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 232mg,1.4mg	
★ 20月	ラムネ 牛乳	ふりかけご飯 煮込みハンバーグ ツナポテトサラダ コンスープ ミニゼリー	トライフル 牛乳	せんべい クッキー	ツナフレーク 牛乳 鶏レバー 合挽ミンチ 卵	サラダ油 じゃが芋 パン粉 マヨネーズ 米 ホイップクリーム 砂糖 小麦粉	きゅうり トマト パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ミックスベジタブル パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶	642kcal,22.4g,25g 415mg,2.6mg
土	クッキー	鶏そぼろ丼 春雨サラダ みそ汁 バナナ	せんべい ラムネ		うすあげ カットわかめ 鶏ミンチ 焼き竹輪 卵	サラダ油 はるさめ マヨドレ 米 砂糖	おろししょうが キャベツ きゅうり パナナ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	472kcal,13.8g,11.3g 81mg,1.3mg
★ 23月	ラムネ 牛乳	ミートスパゲティ ポテトフライ ひじきのサラダ コンスープ	パイン 牛乳	人参ケーキ	ひじき 合挽ミンチ 大豆水煮 牛乳	サラダ油 スパゲティ パター ポテトフライ マヨドレ 小麦粉 白絞油 砂糖	キャベツ きゅうり ビーマン 玉ねぎ 人参 スイートコーン パインアップル	564kcal,18.1g,23.5g 246mg,1.9mg
火	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のおろし焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	焼きいも 牛乳	青のりポップコーン	花かつお 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつまいも	かいわれだいこん なす ほうれん草 ほんしめじ 人参 青ねぎ 大根 南瓜 白菜	409kcal,20.5g,9.2g 226mg,1.5mg
水	ラムネ 牛乳	きつねうどん かき揚げ オレンジ	じゃこびーおにぎり 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ 赤かまぼこ ちりめんじゃこ 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉 白絞油 ごま油 砂糖 米	ごぼう オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ ビーマン	426kcal,15.6g,12.2g 270mg,1mg
木	ゼリー 牛乳	ゆかりおにぎり 牛肉の甘辛煮 小松菜の煮浸し すまし汁	アメリカンドッグ 牛乳	バナナ	カットわかめ 牛肉 焼き竹輪 牛乳 魚肉ソーセージ	おつゆ麩 米 砂糖 小麦粉 白絞油	いんげん ビーマン ほんしめじ れんこん 黄ビーマン 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	414kcal,17.2g,16.8g 329mg,1.7mg
金	ラムネ 牛乳	さつまいもご飯 さわらの塩焼き 切干大根の煮物 にゅうめん	ピザトースト 牛乳	りんごゼリー	うすあげ さわら 赤かまぼこ 牛乳 ピザ用チーズ ウェイパーソーセージ	そうめん 黒ごま 米 砂糖 さつまいも サラダ油 食パン	きぬさや しいたけ みつば 玉ねぎ 人参 切り干し大根 ビーマン 玉ねぎ スイートコーン	495kcal,21.5g,15.9g 284mg,1.1mg
土	せんべい	豚肉丼 もやしのおかか和え みそ汁 ヤクルト	せんべい パイ		うすあげ ヤクルト 花かつお 豚肉	サラダ油 米 かたくり粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根	521kcal,14.7g,12g 66mg,1mg
★ 30月	ラムネ 牛乳	ごはん 白身魚フライ ごぼうサラダ コンスープ	ほうれん草蒸しパン 牛乳	オレンジ	からすがれい 牛乳	米 ごま油 サラダ油 砂糖 小麦粉 白ごま 白絞油	きゅうり ごぼう トマト ブロッコリー 人参 スイートコーン ほうれん草	466kcal,20.1g,13.9g 254mg,1.6mg
火	せんべい 牛乳	野菜パン2種 パンプキングラタン フレンチサラダ フルーツ寒天 りんごジュース	ハロウィンクッキー 牛乳	塩ちんすこう	ピザ用チーズ 牛乳 鶏肉 粉寒天 卵	サラダ油 ツイストマカロニ パター パン粉 小麦粉 ベジロール 砂糖	キャベツ きゅうり ほんしめじ みかん缶 黄桃 玉ねぎ 人参 南瓜 スイートコーン	631kcal,21.5g,25.9g 349mg,1.9mg

★朝のおやつは変更することがあります。 ★栄養価は乳児食(1・2歳用)の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。



ジャパンメディカルフード
栄養士 作成