2023年　11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 体をつくる たんぱく質源	黄色 熱や力になる エネルギー源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ、たんぱく質、脂質 ｶﾙｼｳﾑ、鉄
☆1 水	ラムネ 牛乳	ごはん　鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ　みそ汁	じゃこ　ももミルクプリン 牛乳	せんべい ミニゼリー	花かつお　鶏肉　牛乳 ゼラチン　ミニフィッシュ	米　かたくり粉　マヨドレ 砂糖　白絞油	えのきたけ　おろししょうが　きゅうり　なす　ブロッコリー 干しぶどう　玉ねぎ　人参　青ねぎ　南瓜　白桃缶	488kcal,24.2g,16.9g 335mg,1.8mg
2 木	ゼリー 牛乳	みそうどん　ひじきの煮物 バナナ	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキ	うすあげ　ひじき　豚肉 焼き竹輪　牛乳　卵	うどん　砂糖 小麦粉　サラダ油	きぬさや　チンゲン菜　バナナ 玉ねぎ　人参　大根　りんご缶	484kcal,16.6g,20.5g 259mg,2.6mg
3 金	文化の日				文化の日			
4 土	クッキー	焼き飯　ごぼうサラダ 中華スープ　カップゼリー	せんべい ドーナッツ		ロースハム　絹ごし豆腐 豚ミンチ	いちごゼリー　ごまｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ サラダ油　砂糖　白ごま　米	きゅうり　ごぼう　にら　玉ねぎ　人参 青ねぎ　スイートコーン	484kcal,11.9g,14.2g 57mg,1mg
6 月	ラムネ 牛乳	ごはん　揚げ豆腐の野菜あんかけ しらすの酢の物　薩摩汁	黒糖蒸しパン 牛乳	バナナ	カットわかめ　かに風味かまぼこ　豚肉 絹ごし豆腐　ちりめんじゃこ　牛乳	米　かたくり粉　ごま油　さつま芋　砂糖 白絞油　板こんにゃく　サラダ油　黒砂糖　小麦粉	きゅうり　ごぼう　みつば　干ししいたけ　玉ねぎ 人参　青ねぎ　太もやし　大根	488kcal,16.7g,15.2g 309mg,1.9mg
7 火	せんべい 牛乳	きのこご飯　ツナの卵焼き チンゲン菜の磯和え　みそ汁	チキンナゲット 牛乳	ふかし芋	うすあげ　ツナフレーク　のり佃煮 焼き竹輪　卵　チキンナゲット　牛乳	サラダ油　砂糖　米 おつゆ麩　白絞油	いんげん　エリンギ　しいたけ　たけのこ　チンゲン菜 ほんしめじ　玉ねぎ　人参　青ねぎ　白菜	459kcal,20g,17.3g 249mg,3.1mg
8 水	ラムネ 牛乳	ふりかけご飯　バーベキュー風チキン フレンチサラダ　コーンスープ	スイートポテトケーキ 牛乳	せんべい クッキー	牛乳　鶏肉 卵	サラダ油　砂糖　白ごま　米 ごま油　さつま芋　小麦粉	おろししょうが　おろしにんにく　キャベツ　きゅうり パセリ　ほんしめじ　人参　青ねぎ　南瓜　スイートコーン	536kcal,22.7g,18.4g 426mg,1.6mg
☆9 木	ゼリー 牛乳	麦ご飯　さばの塩焼き 糸昆布の炒め物　みそ汁	豆乳ココアプリン 牛乳	かぼちゃのおやき	カットわかめ　さば　絹ごし豆腐　糸昆布 焼き竹輪　豚肉　ゼラチン　牛乳　豆乳	つきこんにゃく　砂糖　白ごま　米 おおむぎ　ごま油　サラダ油	おろししょうが　きぬさや　ほうれん草　ほんしめじ 人参　青ねぎ	513kcal,21.4g,23.9g 250mg,2.1mg
10 金	ラムネ 牛乳	ハヤシライス　マカロニサラダ りんご	アメリカンドッグ 牛乳	りんごゼリー	ロースハム　牛肉 牛乳　魚肉ソーセージ	マカロニ　マヨドレ　砂糖　米 サラダ油　小麦粉　白絞油	キャベツ　きゅうり　グリンピース　トマトホール缶 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　りんご　玉ねぎ　人参　スイートコーン	603kcal,18g,25.8g 298mg,1.3mg
11 土	せんべい	焼きそば　トマトサラダ みそ汁　カップゼリー	せんべい パイ		あおのり　花かつお 赤かまぼこ　豚肉	グレープゼリー　サラダ油 砂糖　中華めん	キャベツ　きゅうり　トマト　レタス　玉ねぎ 人参　青ねぎ　大根　スイートコーン	485kcal,12.6g,15.4g 51mg,2.5mg
13 月	ラムネ 牛乳	他人丼　がんもの煮物 みそ汁	ピザトースト 牛乳	抹茶ちんすこう	がんもどき　牛肉　赤かまぼこ　卵 ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ　ピザ用チーズ　牛乳	砂糖　米 かたくり粉　食パン	ほうれん草　ほんしめじ　玉ねぎ　人参　青ねぎ 太もやし　ピーマン　スイートコーン	578kcal,23.9g,20.6g 317mg,2.3mg
☆14 火	せんべい 牛乳	さといもご飯　さわらの照り焼き 茄子の揚げ煮　みそ汁	キャベツとコーンのおやき 牛乳	しおかりんとう	さわら 牛乳	サラダ油　砂糖　白絞油 米　里芋　小麦粉	えのきたけ　きぬさや　なす　玉ねぎ　小松菜　人参 青ねぎ　南瓜　キャベツ　スイートコーン	448kcal,19.7g,14g 234mg,1.6mg
15 水	ラムネ 牛乳	ひじきのちらし寿司　白菜の煮浸し 赤だし　パイン缶	たこ焼き 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ　カットわかめ　ひじき ちりめんじゃこ　錦糸卵　牛乳	砂糖　米 たこ焼き	きぬさや　きゅうり　なめこ　ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶　れんこん 人参　青ねぎ　白菜	445kcal,14.1g,9.9g 267mg,1.7mg
16 木	ゼリー 牛乳	ロールパン　クリームシチュー ディップ野菜　バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	かぼちゃ蒸しパン	鶏肉 牛乳	サラダ油　じゃが芋　マヨドレ　ロールパン 砂糖　白ごま　米	グリンピース　ごぼう　バナナ　ブロッコリー 玉ねぎ　人参	508kcal,18.7g,15.8g 263mg,1.2mg
17 金	ラムネ 牛乳	マーボー丼　中華風和え物 コンソメスープ	じゃこ　オレンジ 牛乳	ジャムパン	ロースハム　絹ごし豆腐　焼き竹輪 豚ミンチ　ミニフィッシュ　牛乳	サラダ油　砂糖　米 かたくり粉　ごま油	おろししょうが　キャベツ　きゅうり　玉ねぎ　人参 青ねぎ　太もやし　大根　オレンジ	435kcal,18.6g,13.4g 321mg,2mg
18 土	クッキー	煮込みうどん　小松菜のお浸し バナナ　ヤクルト	せんべい クッキー		うすあげ　さつま揚げ　ヤクルト 鶏肉　赤かまぼこ	うどん　砂糖 白ごま	キャベツ　バナナ　玉ねぎ　小松菜 人参　青ねぎ	343kcal,14g,4.7g 155mg,1.5mg
20 月	ラムネ 牛乳	ごはん　さけのちゃんちゃん焼き 五目煮豆　かきたま汁	マカロニきなこ 牛乳	ふかし芋	カットわかめ　鮭　焼き竹輪 大豆水煮　卵　きな粉　牛乳	米　かたくり粉　サラダ油　砂糖 板こんにゃく　マカロニ	いんげん　えのきたけ　キャベツ　ピーマン　みつば れんこん　玉ねぎ　人参　赤ピーマン　大根	481kcal,26.3g,13g 264mg,2mg
21 火	せんべい 牛乳	ポークカレーライス　トマトサラダ フルーツヨーグルト	ドロップクッキー 牛乳	ポップコーン（塩）	ヨーグルト　豚肉 牛乳　卵	サラダ油　じゃが芋　砂糖　米 コーンフレーク　バター　小麦粉	きゅうり　グリンピース　トマト　バナナ　みかん缶　りんご レタス　黄桃缶　玉ねぎ　人参　スイートコーン	614kcal,18.9g,20.2g 256mg,1.6mg
22 水	ラムネ 牛乳	トマトスパゲティ　ツナポテトサラダ コンソメスープ　オレンジ	さつま芋おにぎり 牛乳	塩ちんすこう	ツナフレーク　ベーコン 牛乳	サラダ油　じゃが芋　スパゲッティ　マヨドレ 黒ごま　砂糖　さつま芋　米	おろしにんにく　カリフラワー　きゅうり　トマトホール缶 なす　オレンジ　ピーマン　玉ねぎ　人参　スイートコーン	471kcal,16.3g,13.4g 219mg,1.3mg
23 木	勤労感謝の日							
24 金	ラムネ 牛乳	ごはん　かに玉（甘酢あん） 切干大根の炒め煮　春雨スープ	じゃこ　柿 牛乳	フライドポテト	うすあげ　かに風味かまぼこ　卵 ミニフィッシュ　牛乳	米　かたくり粉　サラダ油 はるさめ　砂糖	きぬさや　グリンピース　たけのこ　にら 干ししいたけ　玉ねぎ　人参　切り干し大根　柿	441kcal,18.5g,13.8g 341mg,2mg
25 土	せんべい	豆腐のあんかけ丼　もやしのおかか和え みそ汁　オレンジ	せんべい パイ		うすあげ　花かつお　絹ごし豆腐 焼き竹輪　豚肉	砂糖　米 かたくり粉	きゅうり　チンゲン菜　オレンジ　干ししいたけ 玉ねぎ　人参　青ねぎ　太もやし　南瓜	461kcal,14.6g,8.3g 72mg,1.7mg
☆27 月	ラムネ 牛乳	ごはん　すきやき風煮 ポテトフライ　みそ汁	お好み焼き 牛乳	オレンジ	うすあげ　牛肉　牛乳 あおのり　豚肉	米　サラダ油　ポテトフライ　砂糖 糸こんにゃく　小麦粉　揚げ玉	いんげん　玉ねぎ　小松菜　人参　白菜 キャベツ　青ねぎ	496kcal,17.3g,20.4g 281mg,1.9mg
☆28 火	せんべい 牛乳	中華丼　キューポン みそ汁	大学芋 牛乳	お麩ラスク	カットわかめ　絹ごし豆腐 豚肉　牛乳	かたくり粉　ごま油　サラダ油　砂糖 米　さつま芋　黒ごま　白絞油	きゅうり　チンゲン菜　なす　干ししいたけ 玉ねぎ　人参　青ねぎ　白菜	501kcal,15.8g,17g 252mg,1.4mg
29 水	ラムネ 牛乳	ちゃんぽん麺　ほうれん草のナムル バナナ	きなこおにぎり 牛乳	人参蒸しパン	ロールイカ　赤かまぼこ 豚肉　きな粉　牛乳	ごま油　サラダ油　砂糖 中華めん　白ごま　米	おろししょうが　キャベツ　しいたけ　バナナ　ほうれん草 玉ねぎ　人参　青ねぎ　太もやし	461kcal,18.4g,13.6g 235mg1.2,mg
30 木	ゼリー 牛乳	ごはん　白身魚のおろし煮 青菜の卵炒め　けんちん汁	アメリカンドッグ 牛乳	クッキー せんべい	うすあげ　ホキ　鶏肉　絹ごし豆腐 卵　牛乳　魚肉ソーセージ	米　かたくり粉　サラダ油　砂糖 白絞油　里芋　小麦粉	えのきたけ　玉ねぎ　小松菜　人参 青ねぎ　大根	479kcal,22.4g,16.6g 350mg,1.7mg

☆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。

☆ ※このマークの日はアレルゲンとなりやすい食材を除いた献立日です。

ジャパンメディカルフード
栄養士　作成