

2024年 4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	体の調子をよくする 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
★ 1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	のり塩ポップコーン	牛肉 焼き豆腐 青のり 牛乳 豚肉	※ おかつ油 サラダ油 かつお揚げ 砂糖 ※ こんにやく 白絞油 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	516kcal,17.5g,20.9g 278mg,1.9mg
★ 2火	せんべい 牛乳	チキンライス ツナサラダ コーンスープ フルーツ寒天	ココアケーキ 牛乳	鬼まんじゅう	ツナフレーク 牛乳 鶏肉 粉寒天 卵	サラダ油 砂糖 米 小麦粉	パセリ ブロッコリー みかん缶詰 黄桃缶 玉ねぎ 人参 スイートコーン	561kcal,18.6g,19g 260mg,1.6mg
★ 3水	ラムネ 牛乳	中華丼 新キャベツのごま和え 春大根のすまし汁	せんべい いちご 牛乳	オレンジ	カットわかめ 豚肉 牛乳	砂糖 白ごま 米 かたくり粉 ごま油 サラダ油	キャベツ チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 白菜 いちご	457kcal,14.6g,14.9g 250mg,1.2mg
★ 4木	ゼリー 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル 中華スープ	黒ごまちんすこう 牛乳	さつま芋スティック	絹ごし豆腐 焼き竹輪 豚ミンチ 牛乳	※ かつくり粉 ごま油 サラダ油 はるさめ 砂糖 ラード 黒ごま 小麦粉	おろししょうが キャベツ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし	504kcal,16g,19.4g 251mg,1.7mg
★ 5金	ラムネ 牛乳	カレーライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	おからドーナツ 牛乳	せんべい クッキー	ヨーグルト おから 牛肉 牛乳	※ かつくり粉 サラダ油 砂糖 こんにやく 砂糖 白ごま 米 小麦粉	きゅうり ごぼう バインアップル缶詰 パナナ リンゴ 玉ねぎ 人参 スイートコーン	597kcal,17.7g,20.1g 284mg,1.6mg
★ 6土	クッキー	鮭ちらし 茄子の揚げ煮 赤だし	せんべい パイ		カットわかめ 錦糸卵 秋鮭	白絞油 米 砂糖 白ごま	きぬさや きゅうり なす なめこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	448kcal,13.8g,11.2g 69mg,1.3mg
★ 8月	ラムネ 牛乳	牛丼 しろ菜の煮浸し みそ汁	バナナケーキ 牛乳	ポテトフライ	ちりめんじゃこ 牛肉 牛乳 卵	かたくり粉 サラダ油 砂糖 米 里芋 小麦粉	えのきたけ おおさかしろ菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ パナナ	538kcal,20g,17.5g 280mg,1.9mg
★ 9火	せんべい 牛乳	魚のピラフ トマトサラダ ミルクスープ 黄桃缶	ちぢみ 牛乳	せんべい ミニゼリー	カットわかめ からすがわい さつま揚げ 牛乳 豚肉	じゃが芋 パター 砂糖 米 かたくり粉 ごま油 サラダ油 チヂミ粉	きゅうり トマト ピーマン ほうれん草 黄ピーマン 黄桃缶 玉ねぎ 人参 スイートコーン いら	508kcal,22.3g,15g 289mg,0.8mg
★ 10水	ラムネ 牛乳	ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ みそ汁 リンゴジュース	マープルケーキ(抹茶) 牛乳	お麩ラスク	ロースハム 鶏肉 牛乳 卵	かたくり粉 さつま芋 マヨネ 砂糖 白絞油 米 サラダ油 小麦粉	おろししょうが カリフラワー きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	615kcal,23g,21.6g 402mg,2mg
★ 11木	ゼリー 牛乳	春野菜のスパゲティ ディップ野菜 コンソメスープ パナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	ジャムパン	ツナフレーク 牛乳	サラダ油 スパゲティ マヨネ 砂糖 白ごま 米	アスパラガス キャベツ パナナ 玉ねぎ 人参 大根 南瓜 ミックスベジタブル	453kcal,14.8g,12.7g 209mg,1.1mg
★ 12金	ラムネ 牛乳	ごはん ちくわの磯部揚げ えんどう豆の卵とじ けんちん汁	大学芋 牛乳	ふかし芋	あおのり えんどう 鶏肉 絹ごし豆腐 焼き竹輪 卵 牛乳	※ かつくり粉 砂糖 小麦粉 白絞油 里芋 ごま油 さつま芋 黒ごま	人参 青ねぎ	466kcal,16.3g,15.4g 238mg,1.5mg
★ 13土	せんべい	きつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ オレンジ ヤクルト	せんべい ドーナツ		うすあげ ヤクルト 鶏ミンチ 赤かまぼこ	うどん かたくり粉 砂糖	おろししょうが オレンジ 青ねぎ 南瓜	406kcal,11.9g,9.7g 83mg,1.1mg
★ 15月	ラムネ 牛乳	ごはん 豆腐と海老の炒め物 レバーのかりんとう揚げ みそ汁	キャロット蒸しパン 牛乳	バナナ	鶏レバー 絹ごし豆腐 むき海老 牛乳	米 かつくり粉 砂糖 白ごま 白絞油 里芋 サラダ油 小麦粉	えのきたけ チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 人参	460kcal,20.5g,12.1g 275mg,4.1mg
★ 16火	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のおろし焼き 春キャベツのベーコン炒め みそ汁	フルーチェ 牛乳	塩ちんすこう	ベーコン 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 バター 砂糖	キャベツ なす ブロッコリー 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 南瓜 スイートコーン	429kcal,21.5g,12.6g 242mg,1.1mg
★ 17水	ラムネ 牛乳	肉うどん パンプキンサラダ バナナ	じゃこびーおにぎり 牛乳	ホットケーキ	サラダチーズ 赤かまぼこ 牛肉 ちりめんじゃこ 牛乳	うどん マヨネ 砂糖 砂糖 ごま油 米	きゅうり パナナ 干しぶどう 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 ピーマン	505kcal,18.2g,17.7g 267mg,1mg
★ 18木	ゼリー 牛乳	豆ご飯 赤魚の煮付け 高野豆腐のふくめ煮 すまし汁	せんべい オレンジ 牛乳	しおかりんとう	えんどう カットわかめ 高野豆腐 赤魚 牛乳	砂糖 米 てまり米粉	いんげん ほんしめじ みつば 小松菜 人参 土生姜 オレンジ	411kcal,19.8g,9.5g 263mg,1.6mg
★ 19金	ラムネ 牛乳	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ パイン缶	マカロニきなこと 牛乳	せんべい クッキー	牛乳 鶏肉 きな粉	サラダ油 じゃが芋 ロールパン 砂糖 マカロニ	キャベツ きゅうり グリンピース バインアップル缶詰 玉ねぎ 人参 スイートコーン	452kcal,18.6g,16g 268mg,1.4mg
★ 20土	クッキー	親子丼 ひじき大豆煮 みそ汁	せんべい クッキー		うすあげ ひじき 鶏肉 絹ごし豆腐 赤かまぼこ 大豆水煮 卵	砂糖 米 かたくり粉	いんげん れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜	393kcal,15.9g,6.7g 121mg,2.8mg
★ 22月	ラムネ 牛乳	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ	フルーツヨーグルト 牛乳	せんべい ミニゼリー	カットわかめ ロースハム 絹ごし豆腐 豚ミンチ ヨーグルト 牛乳	ごま油 サラダ油 はるさめ 砂糖 白ごま 米	きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 スイートコーン 青ねぎ バインアップル缶詰 パナナ みかん缶 黄桃缶	441kcal,15.9g,13.5g 252mg,0.9mg
★ 23火	せんべい 牛乳	牛ごぼう丼 ほうれん草のお浸し みそ汁	豆乳ココアプリン 牛乳	枝豆蒸しパン	ちりめんじゃこ 牛肉 うすあげ ゼラチン 豆乳 牛乳	かたくり粉 砂糖 サラダ油 米	ささがきごぼう ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	464kcal,20.4g,14.5g 242mg,2.3mg
★ 24水	ラムネ 牛乳	ごはん 豚肉の梅生姜焼き かぼちゃの甘煮 にゅうめん	そら豆のから揚げ クッキー 牛乳	オレンジ	赤かまぼこ 豚肉 牛乳	米 サラダ油 そうめん 砂糖 マヨネ 白絞油	エリンギ おろししょうが きぬさや みつば 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 梅干し そらまめ	510kcal,18.5g,17.5g 231mg,1.2mg
★ 25木	ゼリー 牛乳	三色丼 厚揚げの煮物 みそ汁	トマトパンケーキ 牛乳	キャベツとコーンのおやつ	うすあげ 鶏ミンチ 厚揚げ 卵 牛乳	サラダ油 砂糖 板こんにやく 米 ホットケーキミックス	いんげん おろししょうが 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 大根 トマト	467kcal,18.7g,15.1g 258mg,1.4mg
★ 26金	ラムネ 牛乳	カレーうどん じゃこびー バナナ	鮭おにぎり 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ ちりめんじゃこ 豚肉 カットわかめ 牛乳 鮭	うどん ごま油 砂糖 米	バナナ ピーマン ほんしめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース	493kcal,20g,16.6g 249mg,0.9mg
★ 27土	せんべい	豚肉丼 大豆サラダ 春雨スープ カップゼリー	せんべい パイ		大豆水煮 豚肉 ベーコン	かたくり粉 さつま芋 サラダ油 はるさめ マヨネ 砂糖 米	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	557kcal,14.3g,15.2g 47mg,1.3mg
★ 29月	昭和の日							
★ 30火	せんべい 牛乳	五目ちらし 切干大根の炒め煮 赤だし	せんべい パナナ 牛乳	ふかし芋	カットわかめ 錦糸卵 焼き竹輪 牛乳	白ごま 米 サラダ油 砂糖	きぬさや ごぼう なめこ れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 切り干し大根 パナナ	441kcal,13.1g,9.5g 246mg,1.3mg

☆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ギー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