



# 2024年 5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	ラムネ 牛乳	ごはん おからハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	大学芋 牛乳	オレンジ	おから ツナフレーク 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 牛乳	サラダ油 マヨネーズ 砂糖 米 ホットケーキミックス 白絞油	かいわれだいこん キャベツ きゅうり にら れんこん えのきたけ 玉ねぎ 人参 太もやし スイートコーン	527kcal,16.3g,19.2g 243mg,1.4mg	
2	ゼリー 牛乳	えんどう豆ご飯 さわらのみそ焼き 大根のおかか煮 みそ汁	柏餅風蒸しパン 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ えんどう さわか 花かつお ゆであずき 牛乳 豆腐	サラダ油 砂糖 米 小麦粉 米粉	えのきたけ きぬさや なす 人参 青ねぎ 大根	461kcal,20.1g,12.8g 229mg,1.3mg	
3	金	憲法記念日							
4	土	みどりの日							
6	月	振替休日							
7	★ 火	せんべい 牛乳	ハヤシライス パンプキンサラダ りんご	人参ドーナツ 牛乳	せんべい ミニゼリー	ローズハム 牛肉 サラダチーズ 牛乳	サラダ油 マヨネーズ 砂糖 米 ホットケーキミックス 白絞油	きゅうり グリンピース トマトホール缶 マツタケ りんご 干しぶどう 玉ねぎ 人参 南瓜 人参	655kcal,19.1g,25.3g 222mg,1.1mg
8	★ 水	ラムネ 牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢煮 青菜の黒ごま和え かきたま汁	ホットドック 牛乳	お麩ラスク	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	米 かつくり粉 サラダ油 黒ごま 砂糖 ホットドック用パン	えのきたけ おろししょうが ピーマン 黄ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ キャベツ	470kcal,22.8g,13.3g 271mg,1.8mg
9	★ 木	ゼリー 牛乳	焼きうどん ひじき大豆煮 みそ汁 オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	コーン蒸しパン	うどん サラダ油 砂糖 米	いんげん キャベツ オレンジ ほんしめじ れんこん 玉ねぎ 人参 青ねぎ	472kcal,18.9g,16.3g 256mg,2.4mg	
10	★ 金	ラムネ 牛乳	ごはん さばの塩焼き ほうれん草のゆば和え 豚汁	スイートポテト 牛乳	ポップコーン(塩)	さば 湯葉 豚肉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 里芋 さつま芋	ごぼう そらめめ ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ	524kcal,20.6g,20.2g 234mg,2.1mg
11	★ 土	クッキー	他人丼 チンゲン菜のごま和え みそ汁 ヤクルト	せんべい ドーナツ		うすあげ ヤクルト 牛肉 赤かまぼこ 卵	白ごま 米 かたくり粉 砂糖	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	506kcal,14.4g,12.8g 120mg,1.4mg
13	★ 月	ラムネ 牛乳	ごはん 豚じゃが 揚げししゃも みそ汁	黒ごま蒸しパン 牛乳	しおかりんとう	ししゃも 豚肉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 黒ごま 小麦粉	えのきたけ グリンピース ほうれん草 玉ねぎ 人参	522kcal,19g,18.9g 300mg,1.8mg
14	★ 火	せんべい 牛乳	ミートスパゲティ 蒸しかぼちゃとナツメンドウのデューブ 白菜のコンソメスープ パナナ	お好み焼き 牛乳	わかめおにぎり	ローズハム 合挽ミンチ あおのり 牛乳 豚肉	サラダ油 スパゲティ パター マヨネーズ 砂糖 小麦粉 白ごま 揚げ玉	スナックえんどう パナナ ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 白菜 キャベツ	532kcal,20.5g,17.5g 231mg,2.1mg
15	★ 水	ラムネ 牛乳	チャーハン キャベツの和え物 コンソメスープ	フルーツゼリー 牛乳	ふかし芋	ベーコン 焼き竹輪 豚ミンチ ゼラチン 牛乳	砂糖 米 サラダ油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ スイートコーン みかん缶 白桃缶	433kcal,15.9g,11.4g 230mg,1.1mg
16	★ 木	ゼリー 牛乳	ふりかけご飯 パーベキュー風チキン シャキシャキサラダ 春雨スープ ミニゼリー	フルーツサンド 牛乳	ココアちんすこう	鶏肉 牛乳	ごま油 サラダ油 ほんまめ 砂糖 白ごま 食パン 生クリーム	アスパラガス しろ菜 おろししょうが きゅうり ブロッコリー レタス 人参 青ねぎ スイートコーン パナナ 白桃缶	530kcal,20.5g,18.2g 380mg,3.1mg
17	★ 金	ラムネ 牛乳	ロールパン ツナオムレツ ごぼうサラダ ミルクスープ	マカロニきなこ 牛乳	せんべい クッキー	ツナフレーク 牛乳 鶏肉 卵 きな粉 牛乳	ごま油 マヨネーズ サラダ油 ロールパン 砂糖 白ごま マカロニ	きゅうり ささがきごぼう たけのこ ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン	491kcal,22.1g,20.9g 301mg,1.9mg
18	★ 土	せんべい	焼きそば ほうれん草のベーコン炒め オレンジ	せんべい パイ		あおのり ベーコン 花かつお 赤かまぼこ 豚肉	砂糖 中華めん サラダ油 バター	キャベツ オレンジ ほうれん草 玉ねぎ 人参 スイートコーン	399kcal,11.5g,15.6g 54mg,1.3mg
20	★ 月	ラムネ 牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ピザトースト 牛乳	抹茶ちんすこう	ヨーグルト ロースハム 牛肉 牛乳 ウンチーソーゼージ ピザ用チーズ	サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 米 食パン	カリフラワー きゅうり パナナ ブロッコリー みかん缶 りんご 黄桃缶 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	584kcal,18.8g,20g 296mg,1.2mg
21	★ 火	せんべい 牛乳	ごはん 白身魚の竜田揚げ トマトサラダ すまし汁	せんべい オレンジ 牛乳	大学芋	カットわかめ ホキ 絹ごし豆腐 牛乳	米 かつくり粉 ごま油 サラダ油 砂糖	いんげん おろししょうが きゅうり トマト レタス 小松菜 人参 オレンジ	424kcal,18.1g,11g 246mg,1.2mg
22	★ 水	ラムネ 牛乳	きつねうどん 牛肉と南瓜の炒め物 りんご	じゃこびーおにぎり 牛乳	ホットケーキ	うすあげ 牛肉 赤かまぼこ ちりめんじゃこ 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 ごま油 米	りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 ピーマン	429kcal,16.5g,13g 261mg,0.9mg
23	★ 木	ゼリー 牛乳	ごはん 豆腐と鶏の炒め物 キューボン 具だくさん汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	せんべい クッキー	鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト 牛乳 卵	米 かつくり粉 ごま油 さつま芋 砂糖 サラダ油 小麦粉	きゅうり チンゲン菜 なす 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	450kcal,16.5g,15.3g 265mg,1.4mg
24	★ 金	ラムネ 牛乳	ピピンバ えび焼売 中華スープ	マーブルクッキー 牛乳	さつま芋のおやき	牛ミンチ 卵 えびシューマイ 牛乳	ごま油 砂糖 米 バター 小麦粉	にら ほうれん草 人参 太もやし 大根	544kcal,19.4g,21.5g 233mg,3.9mg
25	★ 土	クッキー	中華丼 もやしサラダ 豆腐スープ パナナ	せんべい クッキー		カットわかめ さつま揚げ 絹ごし豆腐 豚肉	砂糖 白ごま 米 かたくり粉 ごま油 サラダ油	きゅうり チンゲン菜 パナナ 干しいたけ レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 白菜	425kcal,10.8g,9.6g 95mg,1.3mg
27	★ 月	ラムネ 牛乳	ごはん 筑前煮 チンゲン菜のごま和え みそ汁	バナナケーキ 牛乳	せんべい ミニゼリー	鶏肉 焼き竹輪 牛乳 卵	米 おかつ餅 サラダ油 砂糖 白ごま 板こんにゃく 小麦粉	グリンピース チンゲン菜 れんこん 玉ねぎ 干しいたけ 人参 青ねぎ 大根 パナナ	450kcal,17.1g,12.9g 260mg,1.2mg
28	★ 火	せんべい 牛乳	ごはん ちくわのカレー天ぷら ほうれん草のお浸し みそ汁	ネギ焼き 牛乳	人参蒸しパン	うすあげ 焼き竹輪 牛乳 さくらえび 花かつお 卵	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 白ごま 白絞油 小麦粉	パセリ ほうれん草 人参 青ねぎ 太もやし	428kcal,17.5g,11.2g 258mg,2.4mg
29	★ 水	ラムネ 牛乳	ごはん 赤魚の煮付け 胡瓜とカニカマの酢の物 けんちん汁	豆乳ドーナツ 牛乳	ふかし芋	カットわかめ かに風味かまぼこ 鶏肉 絹ごし豆腐 赤魚 牛乳 豆腐	米 砂糖 里芋 白絞油 ホットケーキミックス サラダ油	しろ菜 きゅうり 人参 青ねぎ 大根 土生姜	429kcal,20g,11.1g 257mg,1mg
30	★ 木	ゼリー 牛乳	焼きそば オクラの和え物 すまし汁 りんご	梅おにぎり 牛乳	せんべい クッキー	あおのり 花かつお 赤かまぼこ 漬菜 豚肉 たし昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	砂糖 中華めん サラダ油 米	オクラ キャベツ りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 白菜 梅ぼし	439kcal,15.6g,14.6g 253mg,0.9mg
31	★ 金	ラムネ 牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁	せんべい オレンジ 牛乳	ポテトフライ	高野豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油	いんげん エリンギ しろ菜 ピーマン ほんしめじ 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 オレンジ	439kcal,19.3g,12.7g 258mg,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

