

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日火 15日火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ チキンソテー ほうれんそうのおひたし 里芋と大根のみそしる	やわらかごはん チキンソテー ほうれんそうのおひたし 里芋と大根のみそしる	ごはん チキンカツ ほうれんそうのごま和え 里芋と大根のみそしる
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 里芋・ほうれん草・人参 もやし・大根・長ねぎ	鶏肉・油揚げ・味噌・うどん・米 里芋・ほうれん草・人参 もやし・大根・長ねぎ	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・米・薄力粉 パン粉・ごま・里芋・ほうれん草・人参 もやし・大根・長ねぎ
2日水 16日水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		野菜醤油うどん きゃべつとささみのさらだ 季節のフルーツ	野菜醤油うどん きゃべつとささみのさらだ 季節のフルーツ	野菜醤油ラーメン きゃべつとささみのさらだ 季節のフルーツ
	午後食		ミルク	お茶・混ぜ込みかゆ	牛乳・混ぜ込みいなり
	食材		豚肉・ささみ・うどん もやし・玉ねぎ・フルーツ 人参・チンゲンサイ・きゃべつ	豚肉・ささみ・油揚げ・うどん 米・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲンサイ・きゃべつ・フルーツ	豚肉・ささみ・牛乳・油揚げ・中華種・ごま油 マヨネーズ・米・ごま・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲンサイ・きゃべつ・フルーツ
4日金 17日木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしのみそしる	やわらかごはん 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそしる	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・ジャムのせパンがゆ	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		鮭・豆腐・味噌 米・小松菜・人参・もやし しめじ・小ねぎ	鮭・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・食パン・小松菜・人参・もやし しめじ・小ねぎ・いちごジャム	鮭・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ 米・ごま・小松菜・人参・もやし しめじ・小ねぎ・いちごジャム
5日土 19日土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		豚丼風かゆ さつまいも煮 豆腐とわかめのみそしる バナナ	豚丼風かゆ さつまいも煮 豆腐とわかめのみそしる バナナ	豚丼 さつまいも煮 豆腐とわかめのみそしる バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌・米 サツマイモ・玉ねぎ・人参 わかめ・バナナ	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・米 サツマイモ・玉ねぎ・人参 わかめ・バナナ	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・米 牛乳・サツマイモ・玉ねぎ・人参 わかめ・バナナ
7日月 21日月	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ すき焼き風煮 とうふの磯辺焼き なめこのみそしる	やわらかごはん すき焼き風煮 とうふの磯辺焼き なめこのみそしる	ごはん すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ なめこのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌 米・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・あおのり・なめこ・水菜	豚肉・豆腐・味噌 米・鮭・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・あおのり・なめこ・水菜	豚肉・豆腐・ちくわ・味噌・牛乳・ヨーグルト 米・しらたき・天ぷら粉・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・あおのり・なめこ・水菜
8日火 22日火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ きのこじゃがいものうま煮 きりぼしだいこんサラダ とうふと青菜のすまし汁	やわらかごはん きのこじゃがいものうま煮 きりぼしだいこんサラダ とうふと青菜のすまし汁	ごはん きのこカレー きりぼしだいこんサラダ とうふと青菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・きな粉パンがゆ	牛乳・きな粉パン
	食材		鶏肉・豆腐・じゃが芋・ほうれん草 しめじ・まいたけ・米 玉ねぎ・人参・りんご・切干大根・きゅうり	鶏肉・豆腐・牛乳・きな粉・じゃが芋・ほうれん草 食パン・しめじ・まいたけ・米 玉ねぎ・人参・りんご・切干大根・きゅうり	鶏肉・豆腐・牛乳・きな粉・じゃが芋・ほうれん草 ごま油・食パン・マーガリン・しめじ・まいたけ・米 玉ねぎ・人参・りんご・切干大根・きゅうり

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
9日 水 24日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ とうふ入りのしどり さつまいもとお豆のサラダ やさいのみそしる	やわらかごはん とうふ入りのしどり さつまいもとお豆のサラダ やさいのみそしる	ごはん とうふ入りのしどり さつまいもとお豆のサラダ やさいのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・味噌・大豆 米・さつまいも・玉ねぎ・もやし 青のり・きゅうり・人参・きゃべつ	鶏肉・豆腐・味噌・大豆・油揚げ 米・さつまいも・玉ねぎ・もやし・うどん 青のり・きゅうり・人参・きゃべつ	鶏肉・豆腐・味噌・大豆・油揚げ・牛乳・チーズ 米・パン粉・さつまいも・ごま・マヨネーズ 青のり・きゅうり・人参・きゃべつ・玉ねぎ・もやし
10日 木 28日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ かじきの味噌煮 いそべあえ けんちん汁	やわらかごはん かじきの味噌煮 いそべあえ けんちん汁	ごはん かじきの酢味噌かけ いそべあえ けんちん汁
	午後食		ミルク	お茶・マカロニミート	牛乳・マカロニミート
	食材		かじき・味噌・鶏肉・豆腐 米・人参・大根・長ねぎ 里芋・きゃべつ・ほうれん草・もやし・ごぼう・のり・玉ねぎ	かじき・味噌・鶏肉・豆腐・豚肉・ケチャップ 米・マカロニ・人参・大根・長ねぎ 里芋・きゃべつ・ほうれん草・もやし・ごぼう・のり・玉ねぎ	かじき・味噌・鶏肉・さつまいも・豆腐・牛乳・豚肉・ケチャップ 米・薄力粉・上新粉・ごま・マカロニ・人参・大根・長ねぎ 里芋・ごぼう・きゃべつ・ほうれん草・もやし・ごぼう・のり・玉ねぎ
11日 金 29日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ とりにくの照り焼き ひじきのあえもの やさいスープ	やわらかごはん とりにくの照り焼き ひじきのあえもの やさいスープ	ごはん とりにくのマーマレード焼き ひじきのあえもの コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・わかめかゆ	牛乳・たまご蒸しパン
	食材		鶏肉・米 ひじき・小松菜・人参 玉ねぎ・ほうれん草・コーン	鶏肉・わかめ・米 ひじき・小松菜・人参 玉ねぎ・ほうれん草・コーン	鶏肉・牛乳・卵・米・ごま油・ごま H/M・マーマレード・ひじき・小松菜 人参・玉ねぎ・ほうれん草・コーン
12日 土 26日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		田舎風うどん 里芋のそぼろ煮 バナナ	田舎風うどん 里芋のそぼろ煮 バナナ	田舎風うどん 里芋のそぼろ煮 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・うどん・里芋・大根 人参・白菜・ごぼう・長ねぎ・バナナ	鶏肉・米・うどん・里芋・大根 人参・白菜・ごぼう・長ねぎ・バナナ	鶏肉・牛乳・うどん・里芋・大根 人参・白菜・ごぼう・長ねぎ・バナナ
14日 月 30日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 肉団子煮 やさいサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	やわらかごはん 肉団子煮 やさいサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	ごはん 菊花しゅうまい やさいサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・パンがゆ	ヨーグルトゼリー・せんべい
	食材		豚肉・味噌・こねぎ 米・片栗粉・人参・きゅうり じゃが芋・玉ねぎ・きゃべつ	豚肉・食パン・味噌・牛乳・こねぎ 米・片栗粉・人参・きゅうり じゃが芋・玉ねぎ・きゃべつ	豚肉・かにかま・味噌・牛乳・ゼラチン・生クリーム・こねぎ ヨーグルト・米・片栗粉・ごま油・しゅうまいの皮・ジャム マヨネーズ・じゃが芋・玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり
18日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ 豚汁	やわらかごはん 豚汁	おにぎりパーティー 豚汁
	午後食		ミルク	お茶・おかかかゆ	牛乳・菓子・チーズ
	食材		鮭フレーク・豚肉・豆腐・味噌 おかか・米・里芋 人参・大根・ごぼう・長ねぎ	鮭フレーク・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 おかか・米・里芋 人参・大根・ごぼう・長ねぎ	鮭フレーク・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 牛乳・チーズ・おかか・米・ごま・里芋・こんにゃく 人参・大根・ごぼう・長ねぎ・ゆかり
25日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		ピラフ風かゆ 豆腐ソテー ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ	ピラフ風かゆ 豆腐ソテー ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ	ピラフ はんぺんフライ ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ
	午後食		ミルク	お茶・チーズかゆ	牛乳・チーズケーキ
	食材		豆腐・かつお節 米・トマト・もやし 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	豆腐・かつお節・チーズ 米・マカロニ・トマト 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・もやし	はんぺん・卵・かつお節・ベーコン・牛乳・クリームチーズ 生クリーム・米・薄力粉・パン粉・マカロニ・トマト 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・もやし・レモン汁
	朝おやつ		#N/A	#N/A	#N/A
	午前食		#N/A	#N/A	#N/A
	午後食		#N/A	#N/A	#N/A
	食材		#N/A	#N/A	#N/A

2022年 11月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 火 15日 火	牛乳 菓子	ごはん	チキンカツ ほうれんそうのごま和え 里芋と大根のみそしる	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま はくりきこ さとう ばんこ さといも あぶら	ほうれんそう ながねぎ にんじん もやし だいこん	550kcal 24.4g 脂: 17.5g 塩: 1.4g
2日 水 16日 水	牛乳 菓子	野菜醤油ラーメン	きゃべつとささみのさらだ 季節のフルーツ	牛乳 混ぜ込みなり	ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう あぶらあげ	ちゅうかめん ちゅう あぶら さとう ごまあぶら ごま まよね一ず	もやし きゃべつ たまねぎ ぶる一つ にんじん ちんげんさい	523kcal 21.5g 脂: 17.4g 塩: 1.4g
4日 金 17日 木	牛乳 チーズ	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそしる	牛乳 クラッカージャムサンド	さけ ぎゅうにゅう とうふ ち一ず あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さとう	こまつな こねぎ にんじん いちごじゃむ もやし しめじ	454kcal 24.2g 脂: 14.6g 塩: 1.6g
5日 土 19日 土	牛乳 菓子	豚丼	さつまいも煮 豆腐とわかめのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん わかめ ばなな	538kcal 18.4g 脂: 17.8g 塩: 1.5g
7日 月 21日 月	ヨーグルト	ごはん	すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ なめこのみそしる	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ よーくると ちくわ みそ	こめ てんぷらこ しらだき さとう あぶら	たまねぎ あおのり にんじん なめこ はくさい みずな ながねぎ	531kcal 20.9g 脂: 19.4g 塩: 2.2g
8日 火 22日 火	牛乳 菓子	ごはん	きのこカレー きりぼしだいこんサラダ とうふと青菜のすまし汁	牛乳 きな粉パン	とりにく とうふ ぎゅうにゅう きなこ	こめ ごまあぶら じゃがいも しょうぼん あぶら まーがりん さとう	しめじ りんご まいだけ きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	599kcal 23.1g 脂: 21.4g 塩: 2.8g
9日 水 24日 木	牛乳 チーズ	ごはん	とうふ入りのしどり さつまいもとお豆のサラダ やさいのみそしる	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう みそ ち一ず だいす	こめ ごま ばんこ まよね一ず さとう さつまいも	あおのり たまねぎ きゅうり もやし にんじん きゃべつ	522kcal 20.0g 脂: 19.5g 塩: 1.8g
10日 木 28日 月	牛乳 菓子	ごはん	かじきの酢味噌かけ いそべあえ けんちん汁	牛乳 マカロニミート	かじき とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ	こめ まかろに はくりきこ さとう しょうしんこ さといも ごま ごまあぶら	きゃべつ にんじん ほうれんそう だいこん もやし・こぼろ けちやつぶ のり・たまねぎ ながねぎ	568kcal 28.3g 脂: 18.2g 塩: 1.8g
11日 金 29日 火	牛乳 菓子	ごはん	とりにくのマーマレード焼き ひじきのあえもの コンソメスープ	牛乳 たまご蒸しパン	とりにく ぎゅうにゅう たまご	こめ ごま あぶら H/M ごまあぶら さとう	まーまーれーど にんじん ひじき たまねぎ こまつな ほうれんそう こーん	560kcal 21.4g 脂: 21.3g 塩: 1.8g
12日 土 26日 土	牛乳 菓子	田舎風うどん	里芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さといも さとう	だいこん ながねぎ にんじん ばなな はくさい ごぼう	539kcal 15.7g 脂: 19.0g 塩: 3.2g
14日 月 30日 水	牛乳 菓子	ごはん	菊花しゅうまい やさいサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	ヨーグルトゼリー せんべい	ぶたにく ぜらちん かにかま なまくり一む みそ よーくると ぎゅうにゅう	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ まよね一ず ごまあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ こねぎ きゃべつ じゃむ にんじん きゅうり	566kcal 17.0g 脂: 23.9g 塩: 1.5g
18日 金 	牛乳 チーズ	おにぎりパーティー	豚汁	牛乳 チーズ 菓子	さけふれ一く みそ ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ち一ず とうふ おかか	こめ ごま さといも こんにやく	うめほし だいこん つくだに ごぼう のり ながねぎ にんじん	514kcal 19.8g 脂: 18.3g 塩: 2.3g
25日 月 	牛乳 菓子	ピラフ	はんぺんフライ ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ	牛乳 チーズケーキ	はんぺん ぎゅうにゅう たまご くり一むち一ず かつおぶし なまくり一む ペーこん	こめ まかろに はくりきこ くらにゆ一と ばんこ あぶら	たまねぎ とまと にんじん れもんじる ぶろっこーり もやし	566kcal 21.5g 脂: 24.6g 塩: 2.6g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
541kcal	21.2g	19.5g	2.0g

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 火 15日 火	ごはん	チキンカツ ほうれんそうのごま和え 里芋と大根のみそしる	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま はくりきこ さとう ばんこ さといも あぶら	ほうれんそう ながねぎ にんじん もやし だいこん	527kcal 18.8g 脂: 16.5g 塩: 1.2g
2日 水 16日 水	野菜醤油ラーメン	きゃべつとささみのさらだ 季節のフルーツ	牛乳 混ぜ込みいなり	ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう あぶらあげ	ちゅうかめん こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま まよねーず	もやし きゃべつ たまねぎ ぶるーつ にんじん ちんげんさい	524kcal 20.5g 脂: 20.2g 塩: 1.8g
4日 金 17日 木	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそしる	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	さけ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さとう	こまつな こねぎ にんじん いちごじゃむ もやし しめじ	530kcal 23.5g 脂: 21.8g 塩: 1.7g
5日 土 19日 土	豚丼	さつまいも煮 豆腐とわかめのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん わかめ ばなな	484kcal 21.2g 脂: 19.8g 塩: 2.8g
7日 月 21日 月	ごはん	すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ なめこのみそしる	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ てんぷらこ しらたき さとう あぶら	たまねぎ あおのり にんじん なめこ はくさい みずな ながねぎ	500kcal 22.6g 脂: 15.2g 塩: 1.9g
8日 火 22日 火	ごはん	きのこカレー きりぼしだいこんサラダ とうふと青菜のすまし汁	牛乳 きな粉パン	とりにく とうふ ぎゅうにゅう きなこ	こめ ごまあぶら じゃがいも しょくぼん あぶら まーがりん さとう	しめじ りんご まいたけ きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	535kcal 18.1g 脂: 20.7g 塩: 2.3g
9日 水 24日 木	ごはん	とうふ入りのしどり さつまいもとお豆のサラダ やさいのみそしる	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう みそ だいす	こめ ごま ばんこ まよねーず さとう さつまいも	あおのり たまねぎ きゅうり もやし にんじん きゃべつ	525kcal 16.8g 脂: 16.7g 塩: 1.3g
10日 木 28日 月	ごはん	かじきの酢味噌かけ いそべあえ けんちん汁	牛乳 マカロニミート	かじき とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ	こめ まろくに はくりきこ さとう じょうしんこ さといも ごま ごまあぶら	きゃべつ にんじん ほうれんそう だいこん もやし・ごぼう けちやつぶ のり・たまねぎ ながねぎ	602kcal 21.5g 脂: 25.3g 塩: 2.3g
11日 金 29日 火	ごはん	とりにくのマーマレード焼き ひじきのあえもの コンソメスープ	牛乳 たまご蒸しパン	とりにく ぎゅうにゅう たまご	こめ ごま あぶら H/M ごまあぶら さとう	まーまれーど にんじん ひじき たまねぎ こまつな ほうれんそう こーん	500kcal 16.7g 脂: 12.0g 塩: 1.8g
12日 土 26日 土	田舎風うどん	里芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さといも さとう	だいこん ながねぎ にんじん ばなな はくさい ごぼう	465kcal 24.9g 脂: 11.8g 塩: 1.4g
14日 月 30日 水	ごはん	菊花しゅうまい やさいサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	ヨーグルトゼリー せんべい	ぶたにく ぜらちん かにかま なまくりーむ みそ よーぐると ぎゅうにゅう	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ まよねーず ごまあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ こねぎ きゃべつ じゃむ にんじん きゅうり	534kcal 22.3g 脂: 20.4g 塩: 1.7g
18日 金	おにぎりパーティー	豚汁	牛乳 チーズ 菓子	さけふれーく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ちーず とうふ おかか	こめ ごま さといも こんにゃく	うめほし だいこん つくだに ごぼう のり ながねぎ にんじん	608kcal 20.7g 脂: 30.2g 塩: 2.4g
25日 月	ピラフ	はんぺんフライ ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ	牛乳 チーズケーキ	はんぺん ぎゅうにゅう たまご くりーむちーず かつおぶし なまくりーむ ペーこん	こめ まろくに はくりきこ くらにゅう-とう ばんこ あぶら	たまねぎ とまと にんじん れもんじる ぶろっこりー もやし	712kcal 24.2g 脂: 30.2g 塩: 1.8g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
542kcal	20.9g	20.1g	1.9g