

平成31年1月 献立表

みのりきつずなあさりい 0歳児

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4	25	金	ハイ ハイ イン ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(切干し・玉ねぎ)	マカロニきなこ	豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 じゃがいも 砂 糖 油 マヨレ マ カロニ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン 切 干大根	エネルギー: 502kcal タンパク: 19.8g 脂質: 15.4g 炭水化物: 70.1g カルシウム: 258mg
5	19	土	ポー ロ ごはん あんかけ豆腐 切干サラダ(にんじん・ツナ) みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ジャムサンド(いちご)	絹ごし豆腐 鶏ひき 肉 ツナ水煮缶 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも 食 パン いちごジャム	たまねぎ にんじん えのきたけ 切干大 根 カットわかめ	エネルギー: 495kcal タンパク: 19.4g 脂質: 14.1g 炭水化物: 71.2g カルシウム: 294mg
七 草	7	月	ビス ケッ ト ごはん 豆腐の松風焼き なます風 すまし汁(ほうれん草・かまぼこ)	七草がゆ風	豚ひき肉 絹ごし豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ) ツナ水煮缶 かまぼこ	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ だいこん にんじん ほうれん そう かぶ	エネルギー: 473kcal タンパク: 20.6g 脂質: 13.4g 炭水化物: 63.7g カルシウム: 337mg
8	22	火	ハイ ハイ イン ごはん 鮭のきのこあんかけ はくさいとにんじんの炒め物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	スイートポテト(豆乳)	さけ 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 さつまいも	たまねぎ えのきた け しいたけ にん じん はくさい かぼ ちゃ	エネルギー: 460kcal タンパク: 18.8g 脂質: 11.4g 炭水化物: 70.2g カルシウム: 270mg
9	23	水	ポー ロ 食パン 鶏もものマヨ焼き キャベツサラダ かぶのポタージュ	コーンおにぎり	鶏もも肉 豆乳	食パン マヨレ 油 砂糖 米	キャベツ にんじん ブロッコリー かぶ たまねぎ コーン	エネルギー: 484kcal タンパク: 23.1g 脂質: 17g 炭水化物: 58.8g カルシウム: 270mg
10	24	木	ビス ケッ ト ごはん たらと大根の煮物 チンゲン菜の納豆和え みそ汁(にんじん・ごぼう) みかん	おやつフライドポテト	たら 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 じゃがい も 油	だいこん しょうが チンゲンサイ にん じん ごぼう みか ん あおのり	エネルギー: 493kcal タンパク: 20.1g 脂質: 17.2g 炭水化物: 62.5g カルシウム: 291mg
11		金	ハイ ハイ イン ドライカレー 野菜の浅漬け すまし汁(もやし・わかめ) バナナ	りんごゼリー ビスケット	豚ひき肉	米 油 砂糖 ごま ビスケット	にんにく しょうが た ま ねぎ にんじん ピーマ ン トマトピューレー は くさい だいこん もやし カットわかめ パナナ リ んごジュース 粉かんで ん	エネルギー: 483kcal タンパク: 15.6g 脂質: 15g 炭水化物: 71.5g カルシウム: 268mg
12	26	土	ポー ロ ごはん 鶏のさっぱり煮 春雨サラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	ホットケーキ(にんじん)(豆乳)	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 砂糖 はるさめ 油 ホッ ト ケーキ粉	しょうが きゅうり パプリカ(黄) にんじ ん こまつな たま ねぎ	エネルギー: 490kcal タンパク: 17.6g 脂質: 17.1g 炭水化物: 63.8g カルシウム: 278mg
15	29	火	ハイ ハイ イン ごはん 豚肉のピカタ さつまいものレモン煮 みそ汁(キャベツ・にんじん)	みそ蒸しパン	豚肉(もも) 粉チー ズ 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 小麦粉 さつま いも 砂糖 ホッ ト ケーキ粉 油	レモン果汁 キャベ ツ にんじん	エネルギー: 508kcal タンパク: 22.3g 脂質: 15.9g 炭水化物: 66.3g カルシウム: 332mg
16	30	水	ポー ロ ごはん たらの西京焼き もやしとにんじんのわかめ和え すまし汁(えのき・はくさい) バナナ	鶏そぼろにぎり	たら 米みそ(淡色 辛みそ) 鶏もも肉	米 砂糖 油	もやし にんじん カットわかめ えの きたけ はくさい パ ナナ たまねぎ	エネルギー: 498kcal タンパク: 21.3g 脂質: 15.5g 炭水化物: 67.2g カルシウム: 254mg
17	31	木	ビス ケッ ト クリームパスタ れんこんとキャベツのさっぱり和え コンソメスープ(しめじ・にんじん) みかん	炊き込みご飯(鶏肉)	豚肉(もも) 油揚げ 鶏もも肉	スパゲティ 油 砂 糖 米	たまねぎ ほうれん そう れんこん キャベツ にんじん しめじ みかん ひ じき	エネルギー: 484kcal タンパク: 21.3g 脂質: 13.6g 炭水化物: 66.3g カルシウム: 175mg
特 別 食	18	金	ハイ ハイ イン ごはん ハンバーグ(豆乳) ポテトサラダ(ドレッシング) コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) りんご	いちごジャム蒸しパン	豚ひき肉 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも い ちごジャム ホッ ト ケーキ粉	たまねぎ にんじん きゅうり りんご	エネルギー: 545kcal タンパク: 18.9g 脂質: 16.5g 炭水化物: 77.5g カルシウム: 271mg
21	28	月	ビス ケッ ト ごはん 麻婆豆腐 こまつなとにんじんのごま和え 中華スープ(だいこん・しめじ)	レーズン蒸しパン	絹ごし豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま ホッ ト ケーキ粉	ねぎ にんじん ピーマン こまつな だいこん しめじ 干しぶどう	エネルギー: 487kcal タンパク: 18.6g 脂質: 16.9g 炭水化物: 64.2g カルシウム: 351mg

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。