



# 献立表

完了食  
2021年02月

日 曜	朝のおやつ	昼食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ ..... 延長のおやつ	栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (月)	果物	やわらかごはん 鶏肉の野菜炒め かぶの即席漬け みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、白玉粉、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、オレンジ、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁、しょうゆ、塩	ボンデケーキ☆ りんごのコンポート☆	果物 ミルク ミルク エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 238 mg
2 (火)	果物	やわらかごはん かれの野菜あんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁(なす・玉ねぎ) ＜誕生会・節分＞	米、ごま、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ)、かれい	いちご、果物、ほうれん草、にんじん、なす、たまねぎ、キャベツ、かぶ	しょうゆ、昆布だし汁、食塩	おにぎり☆ かぼちゃポーロ	果物 お茶 ミルク エネルギー 349 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 1.9 g カルシウム 53 mg
3 (水)	果物	ポークドリア 温野菜 コンソメスープ	米、じゃがいも、さつまいも	豚ロース肉スライス、バター、チーズ、牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草	食塩、昆布だし汁、コンソメ	キャラメルコーン さつまいももち☆	果物 ミルク お茶 エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 33 mg
4 (木)	果物	やわらかごはん 鶏肉の中華あんかけ なすスープ	米、砂糖、片栗粉、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、ブルーベリージャム、かぶ	昆布だし汁、しょうゆ	ブランマンジェ☆ ハハ伊せんべい	果物 お茶 お茶 エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 99 mg
5 (金)	果物	やわらかごはん かれいのみそ焼き 野菜の炒め煮 すまし汁(なす・かぶ)	米	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、バター	果物、キャベツ、ほうれん草、にんじん、かぶ、なす	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	紫いもチップス ポップコーン☆	果物 お茶 ミルク エネルギー 318 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 2.0 g カルシウム 53 mg
6 (土)	果物	やわらかごはん 肉野菜炒め みそ汁(ほうれん草)	米	豚肉(ロース)、バター、米みそ(淡色辛みそ)	果物、キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なす	昆布だし汁、しょうゆ	ハハ伊せんべい ライスクッキー	果物 お茶 ミルク エネルギー 398 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.0 g カルシウム 84 mg
7	日曜日							
8 (月)	果物	炊き込みごはん 豆腐の含め煮 すまし汁(玉ねぎ・きゃべつ)	米	鶏もも肉、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、鶏がらスープ	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、しいたけだし汁	タイピーエン☆ キャラメルコーン	果物 お茶 ミルク エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 6.8 g カルシウム 40 mg
9 (火)	果物	やわらかごはん かれの野菜あんかけ 具だくさん汁	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ほうれん草	昆布だし汁、みりん、しょうゆ	ライスクッキー ハハ伊せんべい	果物 ミルク お茶 エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.7 g カルシウム 146 mg
10 (水)	果物	やわらかごはん ハンバーグ 温野菜 ほうれん草スープ	米、わらび餅粉、砂糖、黒砂糖	豚ひき肉、バター、きな粉	りんご、キャベツ、かぶ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草	ケチャップ、昆布だし汁、コンソメ、食塩	わらびもち☆ 一口おにぎり☆	果物 お茶 お茶 エネルギー 374 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 55 mg
11	建国記念の日							
12 (金)	果物	やわらかごはん 豚肉と豆腐の中華煮 ほうれん草の和え物 なすスープ	米、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、鶏がらスープ	果物、ほうれん草、にんじん、なす	しょうゆ、みりん、塩、昆布だし汁	バイクドポテト☆ 豆乳寒天☆	果物 ミルク お茶 エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.8 g カルシウム 155 mg
13 (土)	果物	やわらかごはん かれの竜田焼き ほうれん草とかぶのお浸し みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米、さつまいも、片栗粉	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、バター	果物、ほうれん草、にんじん、かぶ、たまねぎ	昆布だし汁、しょうゆ	キャラメルコーン ライスクッキー	果物 ミルク ミルク エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.9 g カルシウム 154 mg
14	日曜日							
15 (月)	果物	やわらかごはん 鶏肉の野菜炒め かぶの即席漬け みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、白玉粉、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、オレンジ、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁、しょうゆ、塩	ボンデケーキ☆ りんごのコンポート☆	果物 ミルク ミルク エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 238 mg
16 (火)	果物	やわらかごはん 豚肉の野菜あんかけ きゃべつの塩もみ なすスープ	ゆでうどん、米、片栗粉、オリーブ油	豚肉(ロース)、鶏がらスープ	いちご、にんじん、キャベツ、なす、たまねぎ、かぶ、ほうれん草	しょうゆ、昆布だし汁、食塩、パセリ/乾	キャロットピラフ☆ かぼちゃポーロ	果物 お茶 ミルク エネルギー 366 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 8.5 g カルシウム 62 mg

☆マークの付いたおやつは手作りです

にりんそう保育園(完了食)



# 献立表

完了食  
2021年02月

日 曜	朝の おやつ	昼 食	材料名（昼食・午後のおやつ）				午後のおやつ ..... 延長のおやつ	栄 養 価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 (水)	果物	ポーコドリア 温野菜 コンソメスープ	米、じゃがいも	豚ロース肉スライス、バター、チーズ、牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう	食塩、昆布だし汁、コンソメ	キャラメルコーン 果物 ミルク さつまいももち☆ お茶	エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 10.5 g カルシウム 33 mg
18 (木)	果物	やわらかごはん 鶏肉の中華あんかけ なすスープ	米、砂糖、片栗粉、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、ブルーベリージャム、かぶ	昆布だし汁、しょうゆ	ブランマンジェ☆ 果物 お茶 ハイハイせんべい お茶	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 99 mg
19 (金)	果物	やわらかごはん かれないのみそ焼き 野菜の炒め煮 すまし汁（なす・かぶ）	米	かれない、米みそ（淡色辛みそ）、バター	果物、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、かぶ、なす	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	紫いもチップス 果物 お茶 ポップコーン☆ ミルク	エネルギー 318 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 2.0 g カルシウム 53 mg
20 (土)	果物	やわらかごはん 肉野菜炒め みそ汁（ほうれん草）	米	豚肉（ロース）、バター、米みそ（淡色辛みそ）	果物、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、なす	昆布だし汁、しょうゆ	ハイハイせんべい 果物 お茶 ライスクッキー ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 10.0 g カルシウム 84 mg
21	日曜日							
22 (月)	果物	炊き込みごはん 豆腐の含め煮 すまし汁（玉ねぎ・きゃべつ）	米	鶏もも肉、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、鶏がらスープ	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、しいたけだし汁	タイビーエン☆ 果物 お茶 キャラメルコーン ミルク	エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 6.8 g カルシウム 40 mg
23	天皇誕生日							
24 (水)	果物	やわらかごはん 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ ほうれん草スープ	米、わらび餅粉、砂糖、黒砂糖	鶏もも肉、きな粉、ピザ用チーズ、バター	かぼちゃ、りんご、ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、しょうが、キャベツ	昆布だし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	わらびもち☆ 果物 お茶 一口おにぎり☆ お茶	エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.3 g カルシウム 60 mg
25 (木)	果物	やわらかごはん かれないの野菜あんかけ 貝だくさん汁	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、かれない、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ほうれんそう	昆布だし汁、みりん、しょうゆ	ライスクッキー 果物 ミルク ハイハイせんべい お茶	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 7.7 g カルシウム 146 mg
26 (金)	果物	やわらかごはん 豚肉と豆腐の中華煮 ほうれん草の和え物 なすスープ	米、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、鶏がらスープ	果物、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、なす	しょうゆ、みりん、塩、昆布だし汁	バイクドポテト☆ 果物 ミルク 豆乳寒天☆ お茶	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.8 g カルシウム 155 mg
27 (土)	果物	やわらかごはん かれないの竜田焼き ほうれん草とかぶのお浸し みそ汁（さつまいも・玉ねぎ）	米、さつまいも、片栗粉	牛乳、かれない、米みそ（淡色辛みそ）、バター	果物、ほうれんそう、にんじん、かぶ、たまねぎ	昆布だし汁、しょうゆ	キャラメルコーン 果物 ミルク ライスクッキー ミルク	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 7.9 g カルシウム 154 mg
28	日曜日							

☆マークの付いたおやつは手作りです

にりんそう保育園(完了食)