



献立表

完了食
2021年09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		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	延長のおやつ		
1 (水)	果物	アルファ米 八宝菜 白桃缶 (1日非常食)	アルファ米、砂糖、ごま油	鶏肉	たまねぎ、もも缶(白粥)、みかん缶、にんじん、大根、ピーマン、さやいんげん、ごぼう、フロッキー、ほうれん草、小松菜、じゃがいも	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ	ビスケット みかん缶 かぼちゃポーロ	お茶 お茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 10.5 g カルシウム 77 mg
2 (木)	果物	やわらかごはん 回鍋肉 トマト たまごスープ (白ごま)	米、砂糖、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、卵、仙台商、鶏がらスープ	キャベツ、トマト、グレープフルーツ、ねぎ、ピーマン、赤パプリカ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏がらだし汁	コーンスナック ようかん	牛乳 お茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.2 g カルシウム 190 mg
3 (金)	果物	やわらかごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 みそ汁 (さつまいも・あさつき)	米、じゃがいも、さつまいも	鶏もも肉、バター、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	とうがん、梨、にんじん、あさつき、こまつな、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、酒	じゃがバター☆ ハハハせんべい	お茶 お茶	エネルギー 388 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 47 mg
4 (土)	果物	やわらかごはん かじきの照り焼き ほうれん草の和え物 みそ汁 (ねぎ)	米、砂糖	牛乳、かじき、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	果物、ほうれん草、オクラ、ねぎ、にんじん	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん	ブリッツ かぼちゃポーロ	牛乳 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.1 g カルシウム 143 mg
5	日曜日								
6 (月)	果物	やわらかごはん 豚肉の味噌漬焼き 三色和え 冬瓜のすり流し	米、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ (赤色辛みそ)	とうがん、グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、あさつき、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、昆布だし汁、みりん、しいたけだし汁、かつおだし汁	キャラメルコーン ベジタべる	牛乳 お茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 163 mg
7 (火)	果物	やわらかごはん かれの野菜あんかけ みそ汁 (じゃがいも・ねぎ)	米、米粉、じゃがいも、砂糖	かれい、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	梨、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	抹茶むしパン☆ 動物ビスケット	お茶 牛乳	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 2.6 g カルシウム 54 mg
8 (水)	果物	やわらかトースト チキンのバーベキューソース焼き 温野菜 トマトスープ (パセリ)	食パン、さつまいも、砂糖	鶏もも肉、バター、鶏がらスープ	りんご、トマト、スズキニ、かぼちゃ、赤パプリカ、パセリ	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、鶏がらだし汁	焼き芋☆ ライスクッキー	お茶 牛乳	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 48 mg
9 (木)	果物	チャーハン チンゲンサイスープ (白ごま) なし	米、ひまわり油、ごま	牛乳、豚ロース、鶏がらスープ	なし、オレンジ、ねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし汁	かぼちゃポーロ おこめパフココア	牛乳 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 8.6 g カルシウム 128 mg
10 (金)	果物	やわらかごはん 鮭の塩焼き さつまいも汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)、セラチン	バナナ、だいこん、ごぼう、にんじん、いんげん、みかん缶、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	みかんゼリー☆ ハハハせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 141 mg
11 (土)	果物	やわらかごはん 治部煮 みそ汁(もやし)	米、片栗粉	鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	かぶ、果物、にんじん、もやし、こまつな、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	ベジタブルスティック うの花クッキー	お茶 牛乳	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 50 mg
12	日曜日								
13 (月)	果物	ごはん ささみの照り焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	牛乳、鶏ささみ、バター	ほうれん草、果物、トマト、にんじん、しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁	スイートポテト☆ ハハハせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 164 mg
14 (火)	果物	やわらかごはん さばのみそ煮 さつまいものきんぴら すまし汁 (豆腐)	米、さつまいも、米粉めん、砂糖、ひまわり油、ごま油、白ごま	さば、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、食塩、かつおだし汁	フォー☆ ウエハース	お茶 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 6.7 g カルシウム 51 mg
15 (水)	果物	クリームスパゲティー にんじんスープ	スパゲティー、米、ひまわり油	牛乳、豚ロース、ツナ水煮缶、バター、鶏がらスープ	なし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、塩こんぶ、コーン缶	鶏がらだし汁、コンソメ、食塩	ツナと塩昆布の炊き込みご飯☆ かぼちゃポーロ	お茶 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.5 g カルシウム 97 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09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		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 延長のおやつ		
16 (木)	果物	やわらかごはん 回鍋肉 トマト たまごスープ (白ごま)	米、砂糖、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、卵、仙台みそ、鶏がらスープ	キャベツ、トマト、グレープフルーツ、ねぎ、ピーマン、赤パプリカ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏がらだし汁	コーンスナック 牛乳 ようかん お茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.2 g カルシウム 190 mg	
17 (金)	果物	やわらかごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 みそ汁 (さつまいも・あさつき)	米、じゃがいも、さつまいも	鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	とうがん、りんご、にんじん、あさつき、こまつな、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、酒	じゃがバター☆ お茶 ハルハクせんべい お茶	エネルギー 388 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 47 mg	
18 (土)	果物	やわらかごはん かじきの照り焼き ほうれん草の和え物 みそ汁 (ねぎ)	米、砂糖	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、ほうれん草、オクラ、ねぎ、にんじん	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん	ブリッツ 牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.1 g カルシウム 143 mg	
19	日曜日								
20	敬老の日								
21 (火)	果物	くりごはん 木の葉焼き さやべつ和え すまし汁 (麩・みつば) 果物 (お月見・誕生会)	米、小麦粉、くり、砂糖、焼酎、ひまわり油、ごま	豚ひき肉、こしあん、牛乳、バター	かぼちゃ、りんご、ぶどう、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みつば、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、ケチャップ、食塩	お月見まんじゅう☆ お茶 果物 動物ビスケット 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 7.9 g カルシウム 72 mg	
22 (水)	果物	やわらかトースト ボークビーンズ コーンクリームスープ (パセリ)	さつまいも、食パン、砂糖、ひまわり油	大豆、豚肉(ロース)、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、なし、ホールトマト缶詰、フロッコリー、にんじん、しょうが、パセリ、コーンクリームスープ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし汁	焼き芋☆ お茶 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 335 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 9.3 g カルシウム 74 mg	
23	秋分の日								
24 (金)	果物	やわらかごはん 鮭の塩焼き さつま汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、みりん、ゼラチン	バナナ、だいちん、ごぼう、にんじん、いんげん、みかん缶、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	みかんゼリー☆ 牛乳 果物 ハルハクせんべい お茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 141 mg	
25 (土)	果物	やわらかごはん 治部煮 みそ汁(もやし)	米、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぶ、果物、にんじん、もやし、こまつな、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	ベジタブルスティック お茶 果物 うの花クッキー 牛乳	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 50 mg	
26	秋分の日								
27 (月)	果物	ごはん ささみの照り焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	牛乳、鶏ささみ、バター	ほうれん草、果物、トマト、にんじん、しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁	スイートポテト☆ 牛乳 果物 ハルハクせんべい お茶	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 164 mg	
28 (火)	果物	やわらかごはん さばのみそ煮 さつまいものきんぴら すまし汁 (豆腐)	米、さつまいも、米粉めん、砂糖、ひまわり油、ごま油、白ごま	さば、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、食塩、かつおだし汁	フォー☆ お茶 果物 ウエハース 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 6.7 g カルシウム 51 mg	
29 (水)	果物	ちゃんぽんうどん なすのお浸し	ゆでうどん、米、ひまわり油、ごま油	豚肉(ばら)、えび、ツナ水煮缶、鶏がらスープ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	なす、りんご、はくさい、もやし、にんじん、塩こんぶ、あさつき	鶏がらだし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩、本みりん、酒、昆布だし汁	ツナと塩昆布の お茶 炊き込みご飯☆ 果物 かぼちゃポーロ 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 57 mg	
30 (木)	果物	チャーハン チンゲンサイスープ (白ごま) なし	米、砂糖、ひまわり油、ごま	豚ロース、きな粉、鶏がらスープ	なし、オレンジ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし汁	かぼちゃのきなこ団子☆ 牛乳 果物 おこめパフココア 牛乳	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 6.3 g カルシウム 43 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)