



献立表

完了食
2021年10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 (金)	果物	やわらかごはん ぶりの幽庵焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(大根)	米、さつまいも、 砂糖	牛乳、ぶり、油揚げ、 バター、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、ほうれ んそう、果物、だ いこん、もやし、 にんじん、しょう が、ゆず果汁	昆布だし汁、しい たけだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、酒、本みり ん、みりん	パンプキンパイ☆ 納豆おやき☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.2 g カルシウム 166 mg
2 (土)	果物	親子丼 白菜の即席漬け すまし汁(小松菜)	米、砂糖	鶏もも肉、卵	たまねぎ、果物、 はくさい、こまつ な、糸みつば、に んじん	しょうゆ、酒、み りん、昆布だし 汁、食塩、ほんだ し、しいたけだし 汁	ようかん ビスコ	お茶 果物 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 3.8 g カルシウム 74 mg
3 日曜日									
4 (月)	果物	やわらかごはん 鮭の塩焼き さんびらにんじん みそ汁(さといも・あさつき)	米、さといも、小 麦粉、砂糖、白ご ま、ひまわり油	牛乳、さけ、パ ター、米みそ(淡 色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	オレンジ、いんげ ん、にんじん、あ さつき	しょうゆ、本みり ん、食塩、酒、昆 布だし汁、しいた けだし汁、かつお だし汁	抹茶スコーン☆ 豆乳寒天☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 175 mg
5 (火)	果物	なすのミートソースパグティ ブロックリーとカリフラワーのサラダ コンソメスープ(パセリ)	スパゲティ、さ つまいも、砂糖、 マヨネーズ、ひま わり油	豚ひき肉、つぶし あん、牛乳、鶏が らスープ、バター	なす、なし、たま ねぎ、カットマト 缶詰、ブロックリー、カ リフラワー、コー ン缶、パセリ、しょうが	ケチャップ、しょ うゆ、酒、コンソ メ、鶏がらだし 汁、食塩	さつまいものいとこ煮☆ ライスクッキー	お茶 果物 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 73 mg
6 (水)	果物	炊き込みごはん 高野豆腐の含め煮 すまし汁(とうがん・みつば)	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 高野豆腐、バター	果物、にんじん、とう がん、こまつな、マ ーレード、糸みつば、 あさつき、しょうが、 オレンジ	昆布だし汁、しい たけだし汁、しょ うゆ、本みりん、 酒、みりん、ほん だし、食塩	オレンジケーキ☆ 五平もち☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 454 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 178 mg
7 (木)	果物	やわらかごはん さわらの味噌漬け焼き ほうれん草の白和え すまし汁(ねぎ)	米、じゃがいも、 ひまわり油、ご ま、砂糖	さわら、木綿豆 腐、米みそ(赤色 辛みそ)	バナナ、かぼ ちゃ、たまねぎ、 ほうれんそう、ね ぎ、にんじん、 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、酒、食塩、パセ リ、コンソメ	ジャーマンポテト☆ おこめパフココア	お茶 果物 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.4 g カルシウム 81 mg
8 (金)	果物	ハヤシライス さつまいものマセドアンサラダ	米、さつまいも、 小麦粉、ひまわり 油、マヨネーズ、 砂糖、片栗粉、 油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら・ 脂身付)、豚肉(も も・脂身付)、豚ひ き肉	たまねぎ、かき、 カットマト缶 詰、きゅうり、に んじん、ねぎ、た けのこ	しょうゆ、食塩	肉まん☆ ライスクッキー	お茶 果物 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 26.5 g カルシウム 145 mg
9 (土)	果物	やわらかごはん 赤魚の煮付け かぼちゃの煮物 みそ汁(かぶ・にんじん)	米、砂糖	牛乳、あかうお、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤 色辛みそ)	かぼちゃ、果物、 にんじん、かぶ、 こまつな	昆布だし汁、しい たけだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、食塩、酒、み りん	キャラメルコーン ハルハクせんべい	牛乳 果物 お茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 8.2 g カルシウム 149 mg
10 日曜日									
11 (月)	果物	ナシゴレン ソトアヤム	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 鶏もも肉、鶏がら スープ	バナナ、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、赤 パプリカ、ピーマン、 トマト、もやし、ね ぎ、にんにく	鶏がらだし汁、ケ チャップ、食塩、 コンソメ	バナナパンケーキ☆ 大根もち☆	牛乳 お茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 8.7 g カルシウム 142 mg
12 (火)	果物	やわらかごはん さばの塩焼き きゃべつサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米	さば、米みそ(淡 色辛みそ)、米み そ(赤色辛み そ)、鶏がらス ープ	なし、キャベツ、にん じん、れんこん、か ぼちゃ、きゅうり、た まねぎ、コーン缶、い んげん	鶏がらだし汁、昆 布だし汁、しいた けだし汁、かつお だし汁、食塩、コ ンソメ	根菜スープ☆ かぼちゃボーロ	お茶 果物 牛乳	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 46 mg
13 (水)	果物	やわらかトースト チキンピカタ 温野菜 キャベツスープ	食パン、米、さつ まいも、小麦粉、 白ごま、ごま油	鶏ささみ、卵、パ ター、かつお節、 鶏がらスープ	かき、キャベツ、 ブロックリー、赤 パプリカ、しょう が、パセリ	鶏がらだし汁、 しょうゆ、酒、コ ンソメ	焼きおにぎり☆ 人参パンケーキ☆	お茶 果物 牛乳	エネルギー 385 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 6.7 g カルシウム 55 mg
14 (木)	果物	やわらかごはん 芋煮 にんじんのごま和え すまし汁(豆腐)	米、さといも、片 栗粉、小麦粉、ご ま、砂糖、ごま 油、白ごま	豚肉(ばら)、豚肉 (もも)、絹ごし豆 腐、とろけるチ ーズ、赤みそ	にんじん、りん ご、ねぎ、たま ねぎ、にら、しょう が	しいたけだし汁、 しょうゆ、酒、昆 布だし汁、食塩、 みりん、かつおだ し汁、酢	チーズチヂミ☆ ハルハクせんべい	お茶 果物 お茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 110 mg
15 (金)	果物	やわらかごはん ぶりの幽庵焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(大根)	米、さつまいも、 砂糖	牛乳、ぶり、パ ター、米みそ(淡 色辛みそ)、米み そ(赤色辛み そ)、かつお節	かぼちゃ、ほうれ んそう、果物、だ いこん、もやし、 にんじん、しょう が、ゆず果汁	昆布だし汁、しい たけだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、酒、本みり ん、みりん	パンプキンパイ☆ 納豆おやき☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.2 g カルシウム 166 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10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 (土)	果物	親子丼 白菜の即席漬け すまし汁(小松菜)	米、砂糖	鶏もも肉、卵	たまねぎ、果物、はくさい、こまつな、糸みつば、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、昆布だし汁、食塩、ほんだし、しいたけだし汁	ようかん ビスコ	お茶 果物 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 3.8 g カルシウム 74 mg
日曜日									
18 (月)	果物	やわらかごはん 鮭の塩焼き さんびらにんじん みそ汁(さといも・あさつき)	米、さといも、小麦粉、砂糖、白ごま、ひまわり油	牛乳、さけ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、いんげん、にんじん、あさつき	しょうゆ、本みりん、食塩、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	抹茶スコーン☆ 豆乳寒天☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 175 mg
19 (火)	果物	焼きうどん にんじんスープ	ゆでうどん、さつまいも、ひまわり油、砂糖	豚肉(もも)、つぶしあん、豚肉(ばら)、鶏がらスープ	なし、もやし、キャベツ、干しいたけ、にら、にんじん、あさつき、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、コンソメ	さつまいものいとこ煮☆ ライスクッキー	お茶 果物 牛乳	エネルギー 323 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.5 g カルシウム 45 mg
20 (水)	果物	鶏雑炊 野菜の煮浸し	ホットケーキ粉、油、砂糖、粉糖、米	牛乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、きゃべつ、かぶ、なす、玉ねぎ、ほうれん草	しょうゆ、食塩、昆布だし	バナナケーキ☆ ココアケーキ☆ 五平もち☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 177 mg
21 (木)	果物	やわらかごはん さわらの味噌漬け焼き ほうれん草の白和え すまし汁(ねぎ)	米、じゃがいも、ひまわり油、ごま、砂糖	さわら、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、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、みりん、酒、食塩、パセリ/乾、コンソメ	ジャーマンポテト☆ おこめパフココア	お茶 果物 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 81 mg
22 (金)	果物	ハヤシライス さつまいものマセドアンサラダ	米、さつまいも、小麦粉、ひまわり油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、豚ひき肉	たまねぎ、かき、カットトマト缶詰、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ	しょうゆ、食塩	肉まん☆ ライスクッキー	お茶 果物 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 26.5 g カルシウム 145 mg
23 (土)	果物	やわらかごはん 赤魚の煮付け かぼちゃの煮物 みそ汁(かぶ・にんじん)	米、砂糖	牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、果物、にんじん、かぶ、こまつな	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	キャラメルコーン ハワイセンペイ	牛乳 果物 お茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.2 g カルシウム 149 mg
日曜日									
25 (月)	果物	ナシゴレン ソトアヤム	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏もも肉、鶏がらスープ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、赤パプリカ、ピーマン、トマト、もやし、ねぎ、にんにく	鶏がらだし汁、クチャップ、食塩、コンソメ	バナナケーキ☆ 大根もち☆	牛乳 お茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.7 g カルシウム 142 mg
26 (火)	果物	やわらかごはん さばの塩焼き きゃべつサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米	さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	なし、キャベツ、にんじん、れんこん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いんげん	鶏がらだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、食塩、コンソメ	根菜スープ☆ かぼちゃボーロ	お茶 果物 牛乳	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.8 g カルシウム 46 mg
27 (水)	果物	米粉パン ハンバーグ ミネストローネ フルーツヨーグルト	米粉パン、パン粉、小麦粉、粉糖、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、卵、ヨーグルト、無塩バター、鶏がらスープ、豚ひき肉	もも缶、たまねぎ、みかん缶、グレープフルーツ、にんじん、カットトマト缶詰、キャベツ、さくらんぼ缶、セロリ、パセリ	鶏がらだし汁、クチャップ、コンソメ、食塩	プリンアラモード☆ 人参パンケーキ☆	牛乳 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 27.3 g カルシウム 214 mg
28 (木)	果物	やわらかごはん 芋煮 にんじんのごま和え すまし汁(豆腐)	米、さといも、片栗粉、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油、白ごま	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、赤みそ	にんじん、りんご、ねぎ、たまねぎ、にら、しょうが	しいたけだし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、食塩、みりん、かつおだし汁、酢	チーズチヂミ☆ ハワイセンペイ	お茶 果物 お茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 110 mg
29 (金)	果物	やわらかごはん ぶりの幽庵焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(大根)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、ぶり、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、ほうれん草、果物、だいごん、もやし、にんじん、しょうが、ゆず果汁	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん	パンキンバイ☆ 納豆おやき☆	牛乳 果物 お茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 166 mg
30 (土)	果物	親子丼 白菜の即席漬け すまし汁(小松菜)	米、砂糖	鶏もも肉、卵	たまねぎ、果物、はくさい、こまつな、糸みつば、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、昆布だし汁、食塩、ほんだし、しいたけだし汁	ようかん ビスコ	お茶 果物 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 3.8 g カルシウム 74 mg
日曜日									

☆マークの付いたおやつは手作りで

にりんそう保育園(完了食)