



献立表

完了食
2021年11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 鶏肉の照り焼き 温野菜 みそ汁(小松菜)	米、白玉粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	果物、ブロッコリー、 かぼちゃ、こまつな、 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	ボンデケーキ☆ 果物 牛乳 紫いもせんべい お茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 246 mg
2 (火)	果物	やわらかごはん かじきのみぞれかけ 野菜の煮物 みそ汁(かぶ・葉)	米、さつまいも、 砂糖、ひまわり油、 ごま(乾)	かじき、大豆(ゆで)、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、 にんじん、かぶ、 いんげん、かぶ・葉、 あさつき	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、酢	大学芋☆ 果物 お茶 うの花クッキー 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 7.3 g カルシウム 74 mg
3	文化の日							
4 (木)	果物	けんちんうどん いんげんのごま和え	ゆでうどん、米、 さといも、ごま、 砂糖	鶏もも肉	かき、いんげん、 だいこん、にんじん、 ねぎ	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	わかめ御飯 果物 お茶 ハハハせんべい お茶	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 4.1 g カルシウム 67 mg
5 (金)	果物	さつまいもごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁(豆腐・ねぎ)	米、さつまいも、 砂糖、黒ごま	牛乳、さけ、卵、 絹ごし豆腐、白みそ	果物、キャベツ、 かぼちゃ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 ねぎ、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、食塩	かぼちゃプリン☆ 果物 牛乳 ジャムパン☆ 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 180 mg
6 (土)	果物	やわらかごはん 鶏大根 みそ汁(キャベツ)	米	鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、果物、 キャベツ、にんじん、 いんげん、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、 本みりん、酒	星っこせんべい 果物 お茶 コーンスナック 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 40 mg
7	日曜日							
8 (月)	果物	やわらかごはん 八宝菜 ニラスープ	米、ホットケーキ粉、 片栗粉、ひまわり油、 油、砂糖、ごま油、 ごま	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、 牛乳、鶏がらスープ	はくさい、果物、 にんじん、たけのこ、 にら、バナナ、 しょうが	しょうゆ、酒、 コンソメ、鶏がらだし汁	バナナケーキ☆ 果物 牛乳 コンソメポテト☆ お茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 63 mg
9 (火)	果物	炊き込みごはん ぶりの煮付け みそ汁(大根・小松菜)	米、ひまわり油、 砂糖、片栗粉	ぶり、白身魚すり身、 鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	かき、にんじん、 だいこん、こまつな、 ねぎ、コーン缶、 あさつき、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、本みりん、 みりん、食塩	魚のすり身焼き☆ 果物 お茶 かぼちゃポーロ 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 52 mg
10 (水)	果物	やわらかトースト ポークソテー きゃべつ和え パンプキンスープ	食パン、グラニュー糖	牛乳、豚肉(ロース)、 こしあん、バター、 鶏がらスープ	りんご、トマト、 キャベツ、かぼちゃ、 にんじん、きゅうり、 パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、 コンソメ、酒、しょうゆ、 食塩	あんこパイ☆ 果物 牛乳 ゆかりおにぎり☆ お茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 24.3 g カルシウム 162 mg
11 (木)	果物	やわらかごはん たらの紅葉焼き 豆腐と大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、干しとうめい、 じゃがいも、マヨネーズ、 砂糖	たら、豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	みかん、だいこん、 いんげん、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 こまつな、ねぎ	昆布だし汁、しいたけだし汁、 かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、本みりん、 食塩	にゅうめん☆ 果物 お茶 きなこウエハース 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 5.8 g カルシウム 112 mg
12 (金)	果物	ポークドリア カリフラワーサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、 小麦粉、さつまいも、 砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、 牛乳、チーズ、 鶏がらスープ	たまねぎ、かき、 にんじん、カリフラワー、 コーン缶、しょうが、 グレイプフルーツ、 りんご、オレンジ、 レモン	鶏がらだし汁、 酒、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 食酢、パセリ/乾	おさつまじゅう☆ 果物 お茶 ココアプリン☆ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 62 mg
13 (土)	果物	やわらかごはん かれのいゆず味噌焼き かぶの塩昆布和え すまし汁(ねぎ)	米、砂糖	牛乳、かれい、 米みそ(赤色辛みそ)	かぶ、果物、 ほうれんそう、 ゆず果汁、塩こんぶ、 しょうが	酒、みりん、 食塩、しょうゆ、 昆布だし汁、 しいたけだし汁、 かつおだし汁	動物ビスケット 果物 牛乳 星っこせんべい お茶	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 6.6 g カルシウム 207 mg
14	日曜日							
15 (月)	果物	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 温野菜 みそ汁(小松菜)	米、白玉粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	果物、ブロッコリー、 かぼちゃ、こまつな、 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	ボンデケーキ☆ 果物 牛乳 紫いもせんべい お茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 246 mg
16 (火)	果物	やわらかごはん かじきのみぞれかけ 野菜の煮物 みそ汁(かぶ・葉)	米、さつまいも、 砂糖、ひまわり油、 ごま(乾)	かじき、大豆(ゆで)、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、 にんじん、かぶ、 いんげん、かぶ・葉、 あさつき	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、酢	大学芋☆ 果物 お茶 うの花クッキー 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 7.3 g カルシウム 74 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11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	パエリア スティック野菜 コーンスープ(パチ)	米、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油	鶏がらスープ、鶏もも肉、卵、牛乳	グレープフルーツ、だいごん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、パセリ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ/乾	スパニッシュオムレツ☆ 果物 お茶 りんごのコンポート☆ 牛乳	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 49 mg
18 （木）	果物	みそうどん きゅうりのナムル	ゆでうどん、米、ひまわり油、ごま油	豚ひき肉、米みそ（赤色辛みそ）、鶏がらスープ	かき、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、にら、コーン缶、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	わかめ御飯 果物 お茶 ハハハせんべい 果物	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.0 g カルシウム 51 mg
19 （金）	果物	さつまいもごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁(豆腐・ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	牛乳、さけ、卵、絹ごし豆腐、白みそ	果物、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、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、食塩	かぼちゃプリン☆ 果物 牛乳 ジャムパン☆ 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 180 mg
20 （土）	果物	やわらかごはん 鶏大根 みそ汁（キャベツ）	米	鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	だいごん、果物、キャベツ、にんじん、いんげん、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、本みりん、酒	星っこせんべい 果物 お茶 コーンスナック 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 40 mg
21	日曜日							
22 （月）	果物	やわらかごはん 八宝菜 ニラスープ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、ひまわり油、油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、牛乳、鶏がらスープ	はくさい、果物、にんじん、たけのこ、にら、バナナ、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、鶏がらだし汁	バナナケーキ☆ 果物 牛乳 コンソメポテト☆ 果物	エネルギー 445 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 63 mg
23	勤労感謝の日							
24 （水）	果物	やわらかトースト 鶏肉のイタリアンパン粉焼き かぼちゃのマセドアンサラダ ほうれん草スープ 白桃ゼリー〈誕生会〉	食パン、砂糖、パン粉、メープルシロップ、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、鶏がらスープ	トマト、もも果汁30%飲料、かぼちゃ、オレンジ、ほうれん草、もも缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、かんでんクック、しょうが	鶏がらだし汁、しいたけだし汁、コンソメ	フレンチトースト☆ 果物 牛乳 ゆかりおにぎり☆ 果物	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.1 g カルシウム 222 mg
25 （木）	果物	やわらかごはん たらの紅葉焼き 豆腐と大根の煮物 みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、干しとうめい、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	たら、豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、だいごん、いんげん、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、こまつな、ねぎ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	にゅうめん☆ 果物 お茶 きなこウエハース 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 5.8 g カルシウム 112 mg
26 （金）	果物	ポークドリア カリフラワーサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、ひまわり油、油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、牛乳、チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、かき、にんじん、カリフラワー、コーン缶、しょうが、グレープフルーツ、りんご、オレンジ、レモン	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、食酢、パセリ	おさつまじゅう☆ 果物 お茶 ココアプリン☆ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 62 mg
27 （土）	果物	やわらかごはん かれのいゆず味噌焼き かぶの塩昆布和え すまし汁（ねぎ）	米、砂糖	牛乳、かれのい、米みそ（赤色辛みそ）	かぶ、果物、ほうれん草、ねぎ、ゆず果汁、塩昆布、しょうが	酒、みりん、食塩、しょうゆ、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	動物ビスケット 果物 牛乳 星っこせんべい 果物	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 6.6 g カルシウム 207 mg
28	日曜日							
29 （月）	果物	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 温野菜 みそ汁（小松菜）	米、白玉粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	果物、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな、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	ボンデケーキ☆ 果物 牛乳 紫いもせんべい 果物	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 246 mg
30 （火）	果物	やわらかごはん かじきのみぞれかけ 野菜の煮物 みそ汁(かぶ・葉)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油、ごま(乾)	かじき、大豆(ゆで)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	だいごん、りんご、にんじん、かぶ、いんげん、かぶ・葉、あさつき	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、酢	大学芋☆ 果物 お茶 うの花クッキー 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 7.3 g カルシウム 74 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)