



# 献立表

完了食  
2021年12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 (水)	果物	肉うどん たたききゅうりのナムル	ゆでうどん、米、 ひまわり油、ごま 油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉 (ばら)、鶏もも肉、 鶏がらスープ	はくさい、みか ん、きゅうり、に んじん、もやし、 ねぎ、にら、あさ つき、しょうが	鶏がらだし汁、昆 布だし汁、しょう ゆ、酒、本みり ん、コンソメ、食 塩	鶏肉の炊き込みごはん☆ 果物 お茶 お麩ラスク☆ 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 56 mg
2 (木)	果物	やわらかごはん かわいい野菜あんかけ 里芋のごま和え みそ汁(小松菜)	米、さといも、ひ まわり油、白ご ま、砂糖、片栗粉	牛乳、かれい、米 みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤 色辛みそ)	グレープフルーツ、 ごまつな、に んじん、たまね ぎ、もやし、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、本みりん、食 塩	焼きドーナツ☆ 果物 牛乳 ようかん お茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 241 mg
3 (金)	果物	やわらかごはん 肉じゃが かぶときゅうりの梅和え みそ汁(ねぎ)	米、じゃがいも、 砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、 豚肉(もも)、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	たまねぎ、バナナ、か ぶ、にんじん、きゅう り、ねぎ、いんげん、 ほうれんそう、うめ干 し、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	ほうれん草のパンケーキ☆ 果物 牛乳 うの花クッキー 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 166 mg
4 (土)	果物	やわらかごはん たらのねぎ味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁(豆腐・水菜)	米、砂糖、ひまわ り油、白ごま、ご ま油	たら、絹ごし豆 腐、淡色みそ	れんこん、にんじ ん、ねぎ、きょう 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、酒、みりん、 本みりん、食塩	野菜せんべい 果物 お茶 かぼちゃポーロ 牛乳	エネルギー 316 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 2.1 g カルシウム 88 mg
5 日曜日								
6 (月)	果物	やわらかごはん れんこんのはさみ焼き 小松菜とツナの和え物 みそ汁(もやし)	米、ゆでうどん、 ひまわり油、小麦 粉、片栗粉	鶏ひき肉、豚肉(ば ら)、ツナ水煮缶、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤 色辛みそ)	れんこん、りんご、こ まつな、もやし、たま ねぎ、にんじん、キャ ベツ、あさつき、に ら、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	焼きうどん☆ 果物 お茶 ココアパン☆ 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 82 mg
7 (火)	果物	やわらかごはん ぶり大根 さつまい	米、さつまいも、 米粉、砂糖、ひま わり油	ぶり、豚肉(ばら)、 こしあん、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	だいこん、オレンジ 、にんじん、ね ぎ、しょうが、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、本みりん、食 塩、酒	抹茶まんじゅう☆ 果物 お茶 ハイハイせんべい お茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 73 mg
8 (水)	果物	米粉パン パンプキンシチュー 果物	米粉パン、小麦 粉、ひまわり油、 グラニュー糖、粉 糖	牛乳、鶏もも肉、 バター	果物、たまねぎ、かぼ ちゃ、りんご、プロク コリー、にんじん、 コーン缶、しょうが	鶏がらだし汁、 酒、コンソメ、 しょうゆ	オープンアップルパイ☆ 果物 牛乳 ふかし芋☆ お茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 25.0 g カルシウム 203 mg
9 (木)	果物	やわらかごはん さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁(麩)	米、じゃがいも、 片栗粉、砂糖、ひ まわり油、油、焼 い	さわら、とろける チーズ、鶏ひき 肉、牛乳、米みそ (甘みそ)	だいこん、グレー プフルーツ、にん じん、いんげん、 しょうが	しょうゆ、みり ん、食塩、酒、昆 布だし汁、しいた けだし汁、かつお だし汁	チーズいもち☆ 果物 お茶 きなこウエハース 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.9 g カルシウム 102 mg
10 (金)	果物	ピラフ 温野菜 ほうれん草スープ	米、小麦粉、さつ まいも、砂糖、ひ まわり油	鶏もも肉、こしあ ん、鶏がらスープ	みかん、たまねぎ、ほ うれんそう、にんじ ん、ピーマン、赤パ プリカ、黄パプリカ、 しょうが	鶏がらだし汁、食 塩、しょうゆ、コ ンソメ	どらやき☆ 果物 お茶 ポップコーン☆ 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.7 g カルシウム 56 mg
11 (土)	果物	やわらかごはん 鶏肉のくわ焼き もやしのニラ炒め みそ汁(なす・たまねぎ)	米、小麦粉、ひま わり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤 色辛みそ)	果物、もやし、な す、たまねぎ、に ら、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	ビスコ 果物 牛乳 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 185 mg
12 日曜日								
13 (月)	果物	やわらかごはん 家常豆腐 中華スープ	米、砂糖、片栗粉	豚肉(ばら)、木綿豆 腐、卵、仙台み そ、鶏がらスープ	キャベツ、だいこ ん、りんご、ね ぎ、にんじん、ト マト、しょうが	鶏がらだし汁、 しょうゆ、酒、み りん、コンソメ、 本みりん、昆布だ し汁	おでん☆ 果物 お茶 バナナパイ☆ 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 119 mg
14 (火)	果物	やわらかごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁(ほうれん草)	米、食パン、さと いも、ひまわり油	牛乳、さば、鶏も も肉、米みそ(淡 色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれ んそう、れんこ ん、にんじん、い んげん、ピーマ ン、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、クチャップ、 酒、みりん、食塩	ピザトースト☆ 果物 牛乳 紫いもせんべい お茶	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 164 mg
15 (水)	果物	肉うどん 高野豆腐とブロッコリーの煮物	ゆでうどん、米	鶏もも肉、高野豆 腐	にんじん、ねぎ、 みかん、ブロッコ リー、あさつき、 しょうが	昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん、 酒、みりん、しい たけだし汁	鶏肉の炊き込みごはん☆ 果物 お茶 お麩ラスク☆ 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 80 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)



# 献立表

完了食  
2021年12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			
16 (木)	果物	やわらかごはん かれないの野菜あんかけ 里芋のごま和え みそ汁(小松菜)	米、さといも、ひまわり油、白ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、かれない、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、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、本みりん、食塩	焼きドーナツ☆ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 241 mg
17 (金)	果物	やわらかごはん 肉じゃが かぶときゅうりの梅和え みそ汁(ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、ねぎ、いんげん、うめ干し、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	キャラメルコーン☆ うの花クッキー	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.8 g カルシウム 193 mg
18 (土)	果物	やわらかごはん たらのねぎ味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁(豆腐・水菜)	米、砂糖、ひまわり油、白ごま、ごま油	たら、絹ごし豆腐、淡色みそ	れんこん、にんじん、ねぎ、きょうな、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、酒、みりん、本みりん、食塩	野菜せんべい かぼちゃポーロ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 316 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 2.1 g カルシウム 88 mg
19	日曜日								
20 (月)	果物	やわらかごはん れんこんのはさみ焼き 小松菜とツナの和え物 みそ汁(もやし)	米、ゆでうどん、ひまわり油、小麦粉、片栗粉	鶏ひき肉、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、りんご、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、あさつき、にら、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	焼きうどん☆ ココアパン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 82 mg
21 (火)	果物	やわらかごはん ぶり大根 さつまい	米、さつまいも、米粉、砂糖、ひまわり油	ぶり、豚肉(ばら)、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、オレンジ、にんじん、ねぎ、しょうが、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、本みりん、食塩、酒	抹茶まんじゅう☆ ハワイせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 73 mg
22 (水)	果物	米粉パン ローストポーク マッシュポテト サイコロサラダ サーモンのクリームスープ 果物(クリスマス会・誕生会)	米粉パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース 脂身付)、さけ、無塩バター	いちご、果物、かぶ、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、りんご、グレープフルーツ、オレンジ、レモン、しょうが	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ/乾	ヨーグルトトット☆ クッキー☆ ふかし芋☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 717 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 39.4 g カルシウム 292 mg
23 (木)	果物	やわらかごはん さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁(麩)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ひまわり油、油	さわら、とろけるチーズ、鶏ひき肉、牛乳、米みそ(甘みそ)	だいこん、グレープフルーツ、にんじん、いんげん、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁	チーズいもち☆ きなこウエハース	果物 お茶 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.9 g カルシウム 102 mg
24 (金)	果物	ピラフ 温野菜 ほうれん草スープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、バナナ、いちご、ほうれん草、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、焼きのり、しょうが	鶏がらだし汁、食塩、コンソメ	クリスマスカップケーキ☆ いちごサンタ☆ ポップコーン☆	牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 30.6 g カルシウム 217 mg
25 (土)	果物	やわらかごはん 鶏肉のくわ焼き もやしのニラ炒め みそ汁(なす・たまねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、なす、たまねぎ、にら、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	ビスコ ライスクッキー	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 185 mg
26	日曜日								
27 (月)	果物	やわらかごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁(ほうれん草)	米、食パン、さといも、ひまわり油	牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれん草、れんこん、にんじん、いんげん、ピーマン、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、ケチャップ、酒、みりん、食塩	ピザトースト☆ バナナパイ☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 164 mg
28 (火)	果物	やわらかごはん 家常豆腐 中華スープ	米、砂糖、片栗粉	豚肉(ばら)、木綿豆腐、卵、仙台みそ、鶏がらスープ	キャベツ、だいこん、りんご、ねぎ、にんじん、トマト、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、本みりん、昆布だし汁	おでん☆ 紫いもせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 390 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 119 mg
29	年末休み								
30	年末休み								
31	大晦日								

☆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)