



# 献立表

完了食  
2022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		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 (火)	果物	やわらかごはん 豚肉と大根の煮物 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、さつまいも、ひまわり油、片栗粉、小麦粉	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、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、スナップえんどう、たまねぎ、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、塩	ペイコドポテト☆ お茶 野菜せんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 52 mg
2 (水)	果物	やわらかごはん 酢鶏 もやしスープ	米、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、果物、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、バナナ、もやし、あさつき	鶏がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ、みりん	バナナパイ☆ かぼちゃのきなこ団子☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 145 mg
3 (木)	果物	鬼ごはん ほうれん草のおかか和え いわしのつみれ汁 いちご(節分・誕生会)	米、やまといも、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、いわし、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さくらでんぷ、かつお節	にんじん、たまねぎ、いちご、ほうれん草、デコボン、だいこん、ねぎ、きゅうり、もやし、かんぴょう、グリーンピース、焼きのり、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、酢、食塩	恵方巻き☆ お茶 ビスコ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 134 mg
4 (金)	果物	やわらかごはん さわらの西京焼き 菜の花の白和え すまし汁(ねぎ・湯葉)	米、小麦粉、砂糖、ごま、油	さわら、木綿豆腐、こしあん、生湯葉、米みそ(甘みそ)	りんご、なばな、ねぎ、にんじん	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、かつおだし汁	抹茶どらやき☆ お茶 さつま芋もち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 7.6 g カルシウム 101 mg
5 (土)	果物	やわらかごはん 豚肉のスタミナ炒め みそ汁(小松菜)	米、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)	果物、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、にら、にんにく、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ	ライスクッキー お茶 ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 147 mg
6 日曜日									
7 (月)	果物	チキンドリア フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、白ごま	鶏もも肉、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、りんご、白桃缶、みかん缶、ブロッコリー、かぼちゃ、赤パプリカ、ねぎ、にら、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩、鶏がらだし汁	チヂミ☆ お茶 焼き芋☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 97 mg
8 (火)	果物	やわらかごはん さばの梅煮 菜の花のごま和え みそ汁(白菜)	米、米粉、砂糖、白ごま、ひまわり油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、なばな、はくさい、いちご、にんじん、うめ干し	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	いちごむしパン☆ お茶 えびせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 121 mg
9 (水)	果物	やわらかごはん 豚肉ときゃべつのみそ炒め きゅうりの酢の物 すまし汁(みつば)	米、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、赤みそ	キャベツ、デコボン、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、塩こんぶ、みつば、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	ツナと塩昆布の炊き込みごはん☆ お茶 ジャムパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 73 mg
10 (木)	果物	米粉パン ハンバーグ キャベツサラダ ブロッコリースープ	米粉パン、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、バター、鶏がらスープ	いちご、キャベツ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶	鶏がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、ワイン(白)、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩	スコーン☆ お茶 じゃがバター☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 22.2 g カルシウム 166 mg
11 建国記念の日									
12 (土)	果物	やわらかごはん 赤魚の煮付け 豚汁	米、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、だいこん、にんじん、ねぎ、いんげん	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	おこめパフココア お茶 ほしっ子せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 150 mg
13 日曜日									
14 (月)	果物	やわらかごはん ぶりの塩焼き 小松菜の煮浸し 呉汁	米、さといも、砂糖	牛乳、ぶり、大豆、米みそ(淡色辛みそ)、セラチン	いちご、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	ココアプリン☆ お茶 キャロットピラフ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.0 g カルシウム 235 mg
15 (火)	果物	やわらかごはん 豚肉と大根の煮物 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、さつまいも、ひまわり油、片栗粉、小麦粉	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、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、スナップえんどう、たまねぎ、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、塩	フライドポテト☆ お茶 野菜せんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 52 mg
16 (水)	果物	やわらかごはん 酢鶏 もやしスープ	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、みかん缶、いちご、もやし、あさつき	鶏がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ	フルーツパフェ☆ お茶 きなこ団子☆	牛乳 お茶 お茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 162 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  
2022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		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		
17 (木)	果物	ナポリタン 温野菜 かぼちゃスープ	スパゲティ、米、ひまわり油	豚肉、バター、鶏がらスープ	デコボン、たまねぎ、スナップえんどう、かぼちゃ、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、コーン缶、にんじん、パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	チャーハン☆ ビスコ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.1 g カルシウム 52 mg
18 (金)	果物	やわらかごはん さわらの西京焼き 菜の花の白和え すまし汁(ねぎ・湯葉)	米、小麦粉、砂糖、ごま、油	さわら、木綿豆腐、こしあん、生湯葉、米みそ(甘みそ)	りんご、なばな、ねぎ、にんじん	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、かつおだし汁	抹茶どらやき☆ さつま芋もち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 7.6 g カルシウム 101 mg
19 (土)	果物	やわらかごはん 豚肉のスタミナ炒め みそ汁(小松菜)	米、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)	果物、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、にら、にんにく、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ	ブリッツ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 147 mg
20 日曜日									
21 (月)	果物	チキンドリア フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、白ごま	鶏もも肉、ヨーグルト、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、りんご、白桃缶、みかん缶、ブロック、かぼちゃ、赤パプリカ、ねぎ、にら、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩、鶏がらだし汁	チヂミ☆ 焼き芋☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 97 mg
22 (火)	果物	やわらかごはん さばの梅煮 菜の花のごま和え みそ汁(白菜)	米、米粉、砂糖、白ごま、ひまわり油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、なばな、はくさい、いちご、にんじん、うめ干し	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	いちごむしパン☆ えびせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 121 mg
23 天皇誕生日									
24 (木)	果物	やわらかトースト 鮭のソテー 温野菜 にんじんスープ	食パン、小麦粉、ひまわり油、砂糖、パン粉	牛乳、さけ、バター、鶏がらスープ	いちご、ブロック、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、いちごジャム、しょうが	鶏がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	スコーン☆ じゃがバター☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 157 mg
25 (金)	果物	やわらかごはん 鶏肉の根菜炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し みそ汁(ねぎ)	米、ポップコーン、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)、バター	ほうれん草、バナナ、だいこん、れんこん、ねぎ、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、食塩、酒	キャラメルポップコーン☆ りんごのコンポート☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 167 mg
26 (土)	果物	やわらかごはん 赤魚の煮付け 豚汁	米、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)・赤色辛みそ	果物、だいこん、にんじん、ねぎ、いんげん	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	ビスケット ほしっ子せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 150 mg
27 日曜日									
28 (月)	果物	やわらかごはん ぶりの塩焼き 小松菜の煮浸し 呉汁	米、さといも、砂糖	牛乳、ぶり、大豆、米みそ(淡色辛みそ)、セラチン	いちご、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	ココアプリン☆ キャロットピラフ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 226 mg

☆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)