



献立表

幼児食
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	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、しいたけ、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、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	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 65 mg	
2 (水)	果物	ごはん 酢鶏 きのこスープ	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、キウイフルーツ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、バナナ、もやし、しめじ、えのきたけ、あさつき、干しいたけ	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☆	エネルギー 696 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.7 g カルシウム 172 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、ごぼう、きゅうり、もやし、かひょう、グリーンピース、干しいたけ、焼きのり、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、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	エネルギー 775 kcal たんぱく質 43.0 g 脂 質 21.3 g カルシウム 179 mg	
4 (金)	果物	ごはん さわらの西京焼き 菜の花の白和え すまし汁(ねぎ・わかめ・湯葉)	米、小麦粉、砂糖、はちみつ、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、板こんにゃく、わかめ	昆布だし汁、しいただけだし汁、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☆	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 137 mg	
5 (土)	果物	ごはん 豚肉のスタミナ炒め みそ汁(小松菜・しめじ)	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、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、にら、にんにく、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ	ブリッツ お茶 ようかん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 25.4 g カルシウム 183 mg	
6	日曜日								
7 (月)	果物	チキンカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、白ごま	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、とろけるチーズ、生クリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、りんご、白味噌、みかん缶、ブロッコリー、イン缶、かぼちゃ、パプリカ、ねぎ、にら、コーン缶、しょうが	カレールー、しょうゆ、酒、酢、食塩、鶏がらだし汁	チヂミ☆ お茶 焼き芋☆	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 149 mg	
8 (火)	果物	ごはん さばの梅煮 菜の花のごま和え みそ汁(白菜・油揚げ)	米、米粉、砂糖、白ごま、ひまわり油	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、なばな、はくさい、にんじん、いちご、うめ干し	昆布だし汁、しいただけだし汁、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	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 179 mg	
9 (水)	果物	ごはん 豚肉ときゃべつのみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、かまぼこ、ツナ水煮缶、赤みそ	キャベツ、デコボン、きゅうり、もやし、生わかめ、ピーマン、にんじん、塩こんぶ、みつば、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、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☆	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 93 mg	
10 (木)	果物	ロールパン スコッチエッグ キャベツサラダ ブロッコリースープ	ロールパン、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、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☆	エネルギー 707 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 36.7 g カルシウム 235 mg	
11	建国記念の日								
12 (土)	果物	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)、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん	昆布だし汁、しいただけだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	ビスケット お茶 せんべい	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 227 mg	
13	日曜日								
14 (月)	果物	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、油揚げ、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	いちご、キウイフルーツ、こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、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☆	エネルギー 633 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 24.9 g カルシウム 296 mg	
15 (火)	果物	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、しいたけ、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、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	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 65 mg	
16 (水)	果物	ごはん 酢鶏 きのこスープ	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、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、キウイフルーツ、いちご、もやし、しめじ、えのきたけ、あさつき、干しいたけ	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 かぼちゃのきなこ団子☆	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 216 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(幼児食)



献立表

幼児食
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	ウインナー、焼き 豚、バター、鶏が らスープ	デコボン、たまねぎ、ス ナップエンドウ、かぼ ちゃ、ピーマン、カリフラ ワー、マッシュルーム、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 735 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 26.5 g カルシウム 65 mg
18 (金)	果物	ごはん さわらの西京焼き 菜の花の白和え すまし汁(ねぎ・わかめ・湯葉)	米、小麦粉、砂 糖、はちみつ、こ 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、 板こんにゃく、わ かめ	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 517 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 137 mg
19 (土)	果物	ごはん 豚肉のスタミナ炒め みそ汁(小松菜・しめじ)	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、にんじん、 キャベツ、もやし 、こまつな、し めじ、にら、にん じく、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 623 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 25.4 g カルシウム 183 mg
20	日曜日								
21 (月)	果物	チキンカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、 片栗粉、小麦粉、 砂糖、ひまわり 油、ごま油、白こ ま	鶏もも肉、ヨーグ ルト、牛乳、とろ けるチーズ、生ク リーム、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、パイ ン缶、かぼちゃ、赤パ プリカ、ねぎ、にら、コー ン缶、しょうが	カレールー、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 603 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 149 mg
22 (火)	果物	ごはん さばの梅煮 菜の花のごま和え みそ汁(白菜・油揚げ)	米、米粉、砂糖、 白ごま、ひまわり 油	さば、油揚げ、米 みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤 色辛みそ)	キウイフルーツ、 なばな、はくさ い、いちご、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☆ えびせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 172 mg
23	天皇誕生日								
24 (木)	果物	食パン 鮭のフライ 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、パ ター、鶏がらス ープ	いちご、ブロック リー、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 539 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 21.3 g カルシウム 186 mg
25 (金)	果物	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(なめこ・ねぎ)	米、ポップコー ン、ひまわり油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、 油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)、バター	ほうれん草、パナ ナ、だいこん、れん ごん、にんじん、な めこ、ごぼう、ね ぎ、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 618 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 25.7 g カルシウム 209 mg
26 (土)	果物	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、ごぼ う、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 せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 227 mg
27	日曜日								
28 (月)	果物	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、油揚げ、米み そ(淡色辛み そ)、ゼラチン	いちご、こまつ な、にんじん、だ いこん、しめじ、 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 590 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 284 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(幼児食)