



献立表

完了食
2022年03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	炊き込みごはん 肉じゃが みそ汁(白菜)	米、じゃがいも、 白玉粉、ひまわり 油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	たまねぎ、果物、 はくさい、にんじ ん、グリーンピー ス、あさつき、 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	ボンデケージョ☆ 果物 牛乳 紫いもせんべい お茶	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 23.5 g カルシウム 249 mg	
2 (水)	果物	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 温野菜 みそ汁(大根・あさつき)	米、小麦粉、さつ まいも、粉糖	牛乳、鶏もも肉、 無塩バター、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	バナナ、だいこ ん、プロック リー、にんじん、 あさつき、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、食塩	手作りクッキー☆ 果物 牛乳 れんこんもち☆ お茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 140 mg	
3 (木)	果物	ちらし寿司 菜の花のおかか和え すまし汁(たけのこ) いちご 《誕生会・ひな祭り》	米、小麦粉、砂 糖、白玉粉	こしあん、卵、で んぷ、かつお節	いちご、デコボン、 なばな、れんこん、 たけのこ、にんじ ん、さやえんどう	昆布だし汁、しい ただけだし汁、かつ おだし汁、酢、 しょうゆ、みり ん、食塩、酒	桜もち☆ 果物 お茶 星っこせんべい お茶	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 2.4 g カルシウム 103 mg	
4 (金)	果物	やわらかごはん かわいいの煮付け 豚汁	米、食パン、じゃ がいも、砂糖	牛乳、かれい、豚 肉(ばら)、木綿豆 腐、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、マーマレー ド、ブルーベリー ジャム、いちごジャ ム	昆布だし汁、しい ただけだし汁、しょ うゆ、酒、本みり ん、食塩、かつお だし汁	ジャムパン☆ 果物 牛乳 ゆかりおにぎり☆ お茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 168 mg	
5 (土)	果物	チキンピラフ 温野菜 コンソメスープ(パセリ)	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、 鶏がらスープ	果物、たまねぎ、か ぼちゃ、カリフラ ワー、にんじん、 コーン缶、パセリ、 グリーンピース	コンソメ、鶏がら だし汁、食塩	キャラメルコーン 果物 牛乳 ハイハイせんべい お茶	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 134 mg	
6 日曜日									
7 (月)	果物	ポークドリア スティック野菜	米、さつまいも、 じゃがいも、砂 糖、ひまわり油、 マヨネーズ、ごま	豚肉(ばら・もも)、 牛乳、チーズ	たまねぎ、りんご、 にんじん、だいこ ん、スナックえんどう、 赤パプリカ、黄 パプリカ、しょうが	鶏がらだし汁、 酒、しょうゆ、酢	大学芋☆ 果物 お茶 麩ラスク☆ 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 71 mg	
8 (火)	果物	やわらかごはん 治部煮 いんげんのごま和え みそ汁(ねぎ)	米、砂糖、ごま、 片栗粉	鶏もも肉、こしあ ん、米みそ(淡色 辛みそ・赤色辛み そ)	かぶ、いんげん、に んじん、いちご、ほ うれんそう、もも 缶、みかん缶、ね ぎ、しょうが、かん てん	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	フルーツあんみつ☆ お茶 コーンスナック 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 9.6 g カルシウム 85 mg	
9 (水)	果物	やわらかごはん あじの塩焼き きゃべつ和え みそ汁(小松菜)	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、粉 糖	あじ、牛乳、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	トマト、オレン ジ、キャベツ、パ ナナ、こまつな、 にんじん、きゅう り	昆布だし汁、しい ただけだし汁、かつ おだし汁、塩	チョコバナナケーキ☆ 果物 牛乳 ピザ☆ 牛乳	エネルギー 337 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 4.7 g カルシウム 104 mg	
10 (木)	果物	米粉パン ハンバーグ 温野菜 コーンスープ	米粉パン、米、 じゃがいも、パン 粉、砂糖、白ごま	豚ひき肉、絹ごし 豆腐、牛乳、米み そ(赤色辛みそ)	いちご、たまね ぎ、いんげん、に んじん、コーン 缶、しょうが、パ セリ	鶏がらだし汁、酒、 中濃ソース、ワイン (白)、しょうゆ、 クチャップ、みり ん、コンソメ、食塩	みそ焼きおにぎり☆ 果物 お茶 ようかん お茶	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.3 g カルシウム 46 mg	
11 (金)	果物	やわらかごはん たらのホイル焼き 白菜の塩昆布あえ すまし汁(とろろ・あさつき)	米、片栗粉、小麦 粉、ひまわり油	牛乳、たら、米み そ(淡色辛み そ)、バター	はくさい、バナナ、 たまねぎ、にんじ ん、さやえんどう、 あさつき、とろろこ んぷ、塩こんぷ	昆布だし汁、しい ただけだし汁、かつ おだし汁、本みり ん、酒、食塩、 しょうゆ	おこめパフココア 果物 牛乳 コンソメポテト☆ お茶	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 8.0 g カルシウム 159 mg	
12 (土)	果物	焼きうどん ねぎスープ	ゆでうどん、ひま わり油、白ごま	豚肉(ばら・もも)、 鶏がらスープ	果物、キャベツ、 もやし、ねぎ、に んじん、にら、 しょうが	鶏がらだし汁、 しょうゆ、コンソ メ、酒	ベジタブル 果物 お茶 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 318 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 41 mg	
13 日曜日									
14 (月)	果物	やわらかごはん かじきの照り焼き 野菜の煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米、ゆでうどん、 砂糖、ひまわり 油、ごま油	かじき、豚肉(ば ら・もも)、米みそ (淡色辛みそ・赤 色辛みそ)	りんご、キャベツ、ス ナックえんどう、か ぼちゃ、にんじん、も やし、たまねぎ、に ら、さやえんどう、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、みりん、 食塩	焼きうどん☆ 果物 お茶 かぼちゃボーロ 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 61 mg	
15 (火)	果物	炊き込みごはん 肉じゃが みそ汁(白菜)	米、じゃがいも、 白玉粉、ひまわり 油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	たまねぎ、果物、 はくさい、にんじ ん、グリーンピー ス、あさつき、 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	ボンデケージョ☆ 果物 牛乳 紫いもせんべい お茶	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 23.5 g カルシウム 249 mg	
16 (水)	果物	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 温野菜 みそ汁(大根・あさつき)	米、小麦粉、さつ まいも、粉糖	牛乳、鶏もも肉、 無塩バター、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	バナナ、だいこ ん、プロック リー、にんじん、 あさつき、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、食塩	手作りクッキー☆ 果物 牛乳 れんこんもち☆ お茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 140 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03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	肉うどん ぎょうざ	ゆでうどん、じゃがいも、ひまわり油、ごま油	豚肉(ばら・もも)、豚ひき肉、鶏がらスープ、バター	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩	木の葉焼き☆ おかき	果物 お茶	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 20.9 g カルシウム 47 mg
18 (金)	果物	やわらかごはん かわいいの煮付け 豚汁	米、食パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、かれい、豚肉(ばら)、木綿豆腐、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、マーメレード、ブルーベリー	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、かつおだし汁	ジャムパン☆ ゆかりおにぎり☆	果物 お茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 168 mg
19 (土)	果物	チキンピラフ 温野菜 コンソメスープ(パセリ)	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	果物、たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、にんじん、コーン缶、パセリ、グリーンピース	コンソメ、鶏がらだし汁、食塩	キャラメルコーン ハルハクせんべい	果物 お茶	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 134 mg
20	卒園式								
21	春分の日								
22 (火)	果物	やわらかごはん 治部煮 いんげんのごま和え みそ汁(ねぎ)	米、砂糖、ごま、片栗粉	鶏もも肉、こしあん、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	かぶ、いんげん、にんじん、いちご、ほうれんそう、もも缶、みかん缶、ねぎ、しょうが、かんでん	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	フルーツあんみつ☆ コーンスナック	お茶 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 9.6 g カルシウム 85 mg
23 (水)	果物	やわらかごはん あじの塩焼き ぎやべつ和え みそ汁(小松菜)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、粉糖	あじ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	トマト、オレンジ、キャベツ、バナナ、こまつな、にんじん、きゅうり	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、塩	チョコバナナケーキ☆ ピザ☆	果物 牛乳	エネルギー 337 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 4.7 g カルシウム 104 mg
24 (木)	果物	米粉パン 鮭のクリームシチュー にんじんとツナのサラダ	米粉パン、米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ひまわり油、白ごま	さけ、牛乳、バター、ツナ水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、いちご、たまねぎ、プロッコリー、コーン缶、りんご、グレープフルーツ、オレンジ、レモン	鶏がらだし汁、コンソメ、みりん、酒	みそ焼きおにぎり☆ ようかん	果物 お茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 96 mg
25 (金)	果物	やわらかごはん たらのホイル焼き 白菜の塩昆布あえ すまし汁(とろろ・あさつき)	米、片栗粉、小麦粉、ひまわり油	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、バター	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、あさつき、とろろこんぶ、塩こんぶ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、本みりん、酒、食塩、しょうゆ	おこめパフココア コンソメポテト☆	果物 お茶	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 8.0 g カルシウム 159 mg
26 (土)	果物	焼きうどん ねぎスープ	ゆでうどん、ひまわり油、白ごま	豚肉(ばら・もも)、鶏がらスープ	果物、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、酒	ベジタブル ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 318 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 41 mg
27	日曜日								
28 (月)	果物	やわらかごはん かじきの照り焼き 野菜の煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米、ゆでうどん、砂糖、ひまわり油、ごま油	かじき、豚肉(ばら・もも)、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、スナップえんどう、かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、さやえんどう、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、食塩	焼きうどん☆ かぼちゃボーロ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 61 mg
29 (火)	果物	炊き込みごはん 肉じゃが みそ汁(白菜)	米、じゃがいも、白玉粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・もも)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	たまねぎ、果物、はくさい、にんじん、グリーンピース、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	ボンデケーキ☆ 紫いもせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 23.5 g カルシウム 249 mg
30 (水)	果物	おにぎり(鮭とごま塩) 鶏肉の照り焼き・卵焼き 温野菜・ポテトサラダ いちご(お弁当ランチ)	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、粉糖、マヨネーズ、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、さけ	いちご、バナナ、プロッコリー、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、昆布だし汁	手作りクッキー☆ れんこんもち☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 23.7 g カルシウム 166 mg
31 (木)	果物	ミートソースパグティ ほうれん草スープ フルーツポンチ	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、みかん缶、マッシュルーム、もも缶、パン缶、コーン缶、グリーンピース	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ	木の葉焼き☆ 星っこせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 51 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)