



献立表

完了食
2022年4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
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (金)	果物	やわらかごはん 鮭の塩焼き けんちん汁	米、小麦粉、さといも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉	りんご、グリーンアスパラガス、だいこん、にんじん、あさつき、ねぎ、たけのこ	しょうゆ、酒、食塩、かつおだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁	豚まん☆ じゃがいももち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 8.0 g カルシウム 38 mg
2 (土)	果物	やわらかごはん 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草ともやしの和え物 すまし汁(みつば)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、ほうれん草、かぼちゃ、みつば、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、みりん	うの花クッキー ハイハイせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 125 mg
3 日曜日									
4 (月)	果物	やわらかごはん 豚肉とキャベツの炒めもの みそ汁(かぶ・葉)	米、グラニュー糖、油、砂糖	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)	キャベツ、果物、バナナ、かぶ、かぶ・葉、にんじん、ねぎ、さやえんどう、にら、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん	バナナパイ☆ ちんすこう☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 22.3 g カルシウム 153 mg
5 (火)	果物	やわらかごはん かれの煮付け たけのこのきんぴら みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	米、砂糖、ひまわり油、片栗粉、小麦粉、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たけのこ、バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん	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	手作りビスケット☆ ハイハイせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.0 g カルシウム 171 mg
6 (水)	果物	肉うどん かぶの塩もみ	ゆでうどん、アルファ米	豚肉(ばら)、豚肉(もも)	ねぎ、かぶ、グレープフルーツ、にんじん、ほうれん草、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	わかめごはん にんじんパンケーキ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 60 mg
7 (木)	果物	ひじきごはん じゃがいものそぼろあんかけ すまし汁(水菜・ねぎ)	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、鶏もも肉、白みそ	りんご、にんじん、みずな、さやえんどう、ねぎ、にら、あさつき、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、かつおだし汁	にらせんべい☆ ウエハース	果物 お茶 牛乳	エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.8 g カルシウム 37 mg
8 (金)	果物	やわらかごはん かじきの竜田焼き きゅうりとわかめのナムル 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま油	牛乳、かじき、鶏がらスープ	きゅうり、果物、オレンジ天然果汁、トマト、たけのこ、わかめ、にんじん、みかん缶、にら、かんでん、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、塩、鶏がらだし汁	オレンジゼリー☆ あんこ巻き☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.5 g カルシウム 131 mg
9 (土)	果物	チキンライス ブロッコリーのスープ	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	たまねぎ、果物、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、コーン缶	鶏がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、酒、しょうゆ	キャラメルコーン バジタブル	果物 牛乳 お茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 131 mg
10 日曜日									
11 (月)	果物	ポークドリア ツナサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、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、食塩、しょうゆ、食酢	かぼちゃボーロ ブランマンジェ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 24.2 g カルシウム 167 mg
12 (火)	果物	やわらかごはん さわらの照り焼き 新玉ねぎのさっと煮 みそ汁(なす・もやし)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、なす、スナップえんどう、もやし、にんじん、しょうが、ごまつな	本みりん、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	むしパン☆ えいようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 657 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 182 mg
13 (水)	果物	食パン バスク風鶏肉のトマト煮込み ポタージュバルマンティエ	食パン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ひまわり油	鶏もも肉、牛乳、卵、無塩バター	たまねぎ、オレンジ、カットトマト缶詰、赤パプリカ、ねぎ、パセリ、しょうが、黄パプリカ、ピーマン、にんじん	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、みりん、しょうゆ、コンソメ	マドレーヌ☆ シュガーパイ☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 46 mg
14 (木)	果物	やわらかごはん 鶏肉とふきの煮物 にんじんのごま和え みそ汁(大根・ねぎ)	米、さつまいも、ごま、ひまわり油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、グレープフルーツ、ふき、だいこん、ねぎ、スナップえんどう、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、本みりん、みりん	五平もち☆ ブリッツ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 79 mg
15 (金)	果物	やわらかごはん 鮭の塩焼き けんちん汁	米、小麦粉、さといも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉	りんご、グリーンアスパラガス、だいこん、にんじん、あさつき、ねぎ、たけのこ	しょうゆ、酒、食塩、かつおだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁	豚まん☆ じゃがいももち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 8.0 g カルシウム 38 mg
16 (土)	果物	やわらかごはん 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草ともやしの和え物 すまし汁(みつば)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、ほうれん草、かぼちゃ、みつば、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、みりん	うの花クッキー ハイハイせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 125 mg
17 日曜日									



献立表

完了食
2022年4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
			熟と力になるもの	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		
18 (月)	果物	やわらかごはん 豚肉とキャベツの炒めもの みそ汁(かぶ・葉)	米、グラニュー糖、油、砂糖	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)	キャベツ、果物、バナナ、かぶ、たけのこ、かぶ・葉、ねぎ、さやえんどう、にんじん、にら、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん	バナナパイ☆ ちんすこう☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 22.3 g カルシウム 153 mg
19 (火)	果物	やわらかごはん かわいいの煮付け たけのこのきんぴら みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	米、砂糖、ひまわり油、片栗粉、小麦粉、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、縮こし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たけのこ、バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん	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	手作りビスケット☆ ハイハイせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.0 g カルシウム 171 mg
20 (水)	果物	春野菜うどん トマトの中華和え	ゆでうどん、アルファ米、ごま油、ひまわり油、ごま、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、鶏がらスープ	トマト、キャベツ、グレープフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、黒きくらげ、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩	わかめごはん にんじんパンケーキ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 324 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 51 mg
21 (木)	果物	ひじきごはん じゃがいものそぼろあんかけ すまし汁(水菜・ねぎ)	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、鶏もも肉、白みそ	りんご、にんじん、みずな、さやえんどう、ねぎ、にら、あさつき、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、かつおだし汁	にらせんべい☆ ウエハース	果物 お茶 牛乳	エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.8 g カルシウム 37 mg
22 (金)	果物	やわらかごはん かじきの竜田焼き きゅうりとわかめのナムル 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま油	牛乳、かじき、鶏がらスープ	きゅうり、果物、オレンジ天然果汁、トマト、たけのこ、わかめ、にんじん、みかん缶、にら、かんてんクック、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、塩、鶏がらだし汁	オレンジゼリー☆ あんこ巻き☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.5 g カルシウム 131 mg
23 (土)	果物	チキンライス ブロッコリーのスープ	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	たまねぎ、果物、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、コーン缶	鶏がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、酒、しょうゆ	キャラメルコーン つぶつぶベジタブル	果物 牛乳 お茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 131 mg
24 日曜日									
25 (月)	果物	ポークドリア ツナサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、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、食塩、しょうゆ、食酢	かぼちゃポーロ برانマンジェ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 24.2 g カルシウム 167 mg
26 (火)	果物	やわらかごはん さわらの照り焼き 新玉ねぎのさっと煮 みそ汁(なす・もやし)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、なす、スナップえんどう、もやし、にんじん、しょうが	本みりん、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	むしパン☆ えいようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 657 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 182 mg
27 (水)	果物	食パン じゃがいもの木の葉焼き 春キャベツのサラダ ほうれん草スープ 果物《誕生会・こどもの日》	食パン、じゃがいも、米、もち米、ひまわり油、砂糖	バター、豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、鶏がらスープ	グレープフルーツ、りんご、白桃缶、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、たけのこ、コーン缶、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、中濃ソース、ワイン、ケチャップ、みりん、食塩、コンソメ	ちまき☆ シュガーパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 717 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 42.4 g カルシウム 59 mg
28 (木)	果物	やわらかごはん 鶏肉とふきの煮物 にんじんのごま和え みそ汁(大根・ねぎ)	米、さつまいも、ごま、ひまわり油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、グレープフルーツ、ふき、だいこん、ねぎ、スナップえんどう、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、本みりん、みりん	五平もち☆ ブリッツ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 79 mg
29 昭和の日									
30 (土)	果物	やわらかごはん 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草ともやしの和え物 すまし汁(みつば)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、ほうれん草、かぼちゃ、みつば、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、みりん	うの花クッキー ハイハイせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 125 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)