



# 献立表

完了食  
2022年05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 日曜日								
2 (月)	果物	ハヤシライス スティック野菜	米、マヨネーズ、 ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、ベーコン、 とろけるチーズ、 生クリーム	たまねぎ、パナナ、だい こん、しめじ、グリーンア スパガス、カットマト 缶詰、マッシュルーム、エ リンギイ、赤パプリカ、黄 パプリカ、パセリ	鶏ガラだし汁、ハ ヤシルー	ベーコンパイ☆ 果物 牛乳 おこめパフココア 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 35.1 g カルシウム 164 mg
3 憲法記念日								
4 みどりの日								
5 こどもの日								
6 (金)	果物	やわらかごはん かれの野菜あんかけ さつまい	米、さつまいも、 片栗粉、ひまわり 油	牛乳、かれい、豚 肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ・赤 色辛みそ)	オレンジ、にんじん、 だいこん、もやし、た まねぎ、しめじ、さや えんどう、えのきた け、ねぎ、ほうれんそ う、しょうが	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、酒、食塩、本 みりん	ほうれん草のパンケーキ☆ 果物 牛乳 えびせんべい お茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 185 mg
7 (土)	果物	やわらかごはん 治部煮 みそ汁(なめこ・あさつき)	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	かぶ、にんじん、 しいたけ、なめ こ、いんげん、あ さつき、しょうが	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、本みりん、酒	ウエハース 果物 牛乳 ようかん お茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 138 mg
8 日曜日								
9 (月)	果物	やわらかごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(もやし)	米、じゃがいも、 砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら・もも)、 ヨーグルト、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にん じん、もやし、しらたき、 もも缶、みかん缶、パナ ナ、バナナ缶、キウイフ ルーツ、わかめ、グリン ピース、しょうが	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、食酢、 しょうゆ、みり ん、食塩、酒	フルーツヨーグルト☆ お茶 たべっこ動物 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 75 mg
10 (火)	果物	やわらかごはん 鱈のごま照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(小松菜・しめじ)	米、砂糖、油、白 ごま、黒ごま	あじ、油揚げ、米 みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	かぼちゃ、りんご、に んじん、ごまつな、ス ナップえんどう、しめ じ、切り干しだい こん、さやえんどう、干 しいたけ	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、 食塩	大学かぼちゃ☆ 果物 お茶 チーズパイ☆ 牛乳	エネルギー 336 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 6.4 g カルシウム 125 mg
11 (水)	果物	食パン チキンピカタ ポテトサラダ ブロッコリースープ	食パン、じゃがい も、小麦粉、マヨ ネーズ、粉糖	牛乳、鶏ささみ、 卵、無塩バター、 粉チーズ、鶏がら スープ	キウイフルーツ、ト マト、ブロッ コリー、きゅうり、に んじん、たまねぎ、 パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、 酒、しょうゆ、コ ンソメ	手作りクッキー☆ 果物 牛乳 わかめおにぎり☆ お茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 215 mg
12 (木)	果物	やわらかごはん さばの塩焼き ほうれん草ともやしのおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、小麦粉、じゃ がいも、ひまわり 油	さば、挽きわり納 豆、米みそ(淡色 辛みそ・赤色辛み そ)、かつお節	グレープフルー ツ、ほうれんそ う、もやし、にん じん、たまねぎ、 ごまつな	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、みりん、食塩	納豆おやき☆ 果物 お茶 ココアプリン☆ 牛乳	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.4 g カルシウム 68 mg
13 (金)	果物	チキンオーバーライス アスパラスープ	米、ホットケーキ 粉、マヨネーズ、 砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、 ウィンナー、ヨー グルト	パイナップル、 キャベツ、トマ ト、グリーンア スパガス、にんじ ん、しょうが	鶏がらだし汁、 酒、しょうゆ、コン ソメ、鶏がらだ し汁、酢、食塩、カ レー粉	コーンドッグ☆ 果物 牛乳 ふかし芋☆ お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 139 mg
14 (土)	果物	やわらかごはん 鮭の味噌マヨ焼き きゃべつのゆかり和え みそ汁(なす・えのきたけ)	米、マヨネーズ、 砂糖	さけ、米みそ(赤 色辛みそ・淡色辛 みそ)	果物、キャベツ、 いんげん、なす、 えのきたけ	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、みりん	ベジたべる 果物 お茶 かぼちゃポーロ 牛乳	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 5.7 g カルシウム 43 mg
15 日曜日								
16 (月)	果物	ハヤシライス スティック野菜	米、マヨネーズ、 ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、ベーコン、 とろけるチーズ、 生クリーム	たまねぎ、パナナ、だい こん、しめじ、グリーンア スパガス、カットマト 缶詰、マッシュルーム、エ リンギイ、赤パプリカ、黄 パプリカ、パセリ	鶏ガラだし汁、ハ ヤシルー	ベーコンパイ☆ 果物 牛乳 おこめパフココア 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 35.1 g カルシウム 164 mg
17 (火)	果物	やわらかごはん さわらの西京焼き ほうれん草の白和え すまし汁(湯葉・ねぎ・わかめ)	米、さつまいも、 砂糖、ごま	さわら、木綿豆 腐、米みそ(甘 みそ)、きな粉、干 し湯葉	りんご、ねぎ、ほ うれんそう、にん じん、わかめ、板 こんにゃく、かん てん	昆布だし汁、しい ただだし汁、みり ん、しょうゆ、食 塩、かつおだし汁	抹茶寒天☆ 果物 お茶 大根もち☆ お茶	エネルギー 306 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 4.6 g カルシウム 88 mg
18 (水)	果物	焼きそば シュウマイ(冷凍) チンゲン菜スープ	焼きそばめん、 米、ひまわり油、 白ごま	豚肉(ばら)、豚肉 (もも)、焼き鳥缶、 鶏がらスープ	グレープフルー ツ、キャベツ、にん じん、チンゲンサイ、 もやし、にら、しめ じ、あさつき、しょう が	鶏がらだし汁、コ ンソメ、酒、しょ うゆ	焼き鳥ごはん☆ 果物 お茶 チーズクラッカー☆ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 67 mg
19 (木)	果物	やわらかごはん 鶏肉の揚げ煮 きゃべつ和え みそ汁(豆腐・あさつき)	米、じゃがいも、 ひまわり油、小麦 粉	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、米みそ(淡 色辛みそ・赤色辛 みそ)	トマト、キウイフ ルーツ、キャベツ、 にんじん、きゅう り、あさつき、あお のり、しょうが、に んにく	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、酒、塩	のり塩ポテト☆ 果物 お茶 いちごむしパン☆ お茶	エネルギー 340 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 8.5 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)



# 献立表

完了食  
2022年05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		
20 (金)	果物	やわらかごはん かれの野菜あんかけ さつまい	米、さつまいも、 片栗粉、ひまわり 油	牛乳、かれい、豚 肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ・赤 色辛みそ)	オレンジ、にんじん、 だいこん、もやし、た まねぎ、しめじ、さや えんどう、えのきだ け、ねぎ、ほうれんそ う、しょうが	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、酒、食塩、本 みりん	ほうれん草のパンケーキ☆ 果物 えびせんべい お茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 185 mg
21 (土)	果物	やわらかごはん 治部煮 みそ汁(なめこ・あさつき)	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	かぶ、にんじん、 しいたけ、なめ こ、いんげん、あ さつき、しょうが	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、本みりん、酒	ウエハース 果物 ようかん お茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.1 g カルシウム 138 mg
22 日曜日								
23 (月)	果物	やわらかごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(もやし)	米、じゃがいも、 砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら・もも)、 ヨーグルト、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にん じん、もやし、しらたき、 もも缶、みかん缶、バナ ナ、パイナップル、キウイフ ルーツ、わかめ、グリーン ピース、しょうが	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、食酢、 しょうゆ、みり ん、食塩、酒	フルーツヨーグルト☆ お茶 たべっこ動物 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 75 mg
24 (火)	果物	やわらかごはん 鯨のごま照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(小松菜・しめじ)	米、砂糖、油、白 ごま、黒ごま	あじ、油揚げ、米 みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	かぼちゃ、りんご、に んじん、こまつな、ス ナップえんどう、しめ じ、切り干しだいこ ん、さやえんどう、干 しいたけ	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、 食塩	大学かぼちゃ☆ 果物 チーズパイ☆ 牛乳	エネルギー 336 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 6.4 g カルシウム 125 mg
25 (水)	果物	サンドイッチ ミネストローネ メロン 〈誕生会〉	食パン、マカロ ニ、小麦粉、ラー ド、マヨネーズ、 マーガリン、油、 粉糖	牛乳、卵、ベーコ ン、ハム、ツナ水 煮缶、ホイップク リーム	メロン、キウイフル ーツ、オレンジ、たまね ぎ、カットマト缶 詰、にんじん、きゅう り、セロリー、いちご ジャム、パセリ	鶏がらだし汁、コ ンソメ、食塩	シュークリーム☆ 果物 わかめおにぎり☆ お茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 29.3 g カルシウム 161 mg
26 (木)	果物	やわらかごはん さばの塩焼き ほうれん草ともやしのおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、小麦粉、じゃ がいも、ひまわり 油	さば、挽きわり納 豆、米みそ(淡色 辛みそ・赤色辛み そ)、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそ う、もやし、にん じん、たまねぎ、 こまつな	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、みりん、食塩	納豆おやき☆ 果物 ココアプリン☆ 牛乳	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.4 g カルシウム 68 mg
27 (金)	果物	チキンオーバーライス アスパラスープ	米、ホットケーキ 粉、マヨネーズ、 砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、 ウインナー、ヨー グルト	パイナップル、 キャベツ、トマ ト、グリーンアス パラガス、にんじ ん、しょうが	ケチャップ、酒、 しょうゆ、コンソ メ、鶏がらだし 汁、酢、食塩、カ レー粉	コーンドッグ☆ 果物 ふかし芋☆ お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 139 mg
28 (土)	果物	やわらかごはん 鮭の味噌マヨ焼き ぎゃべつのゆかり和え みそ汁(なす・えのきだけ)	米、マヨネーズ、 砂糖	さけ、米みそ(赤 色辛みそ・淡色辛 みそ)	果物、キャベツ、 いんげん、なす、 えのきだけ	昆布だし汁、しい ただし汁、かつ おだし汁、みりん	ベジタベる 果物 かぼちゃボーロ 牛乳	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 5.7 g カルシウム 43 mg
29 日曜日								
30 (月)	果物	ハヤシライス スティック野菜	米、マヨネーズ、 ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、ベーコン、 とろけるチーズ、 生クリーム	たまねぎ、バナナ、だいこ ん、しめじ、グリーンアス パラガス、カットマト缶 詰、マッシュルーム、エリ ンギ、赤パプリカ、黄パ プリカ、パセリ	鶏がらだし汁、ハ ヤシルー	ベーコンパイ☆ 果物 おこめパフココア 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 35.1 g カルシウム 164 mg
31 (火)	果物	やわらかごはん さわらの西京焼き ほうれん草の白和え すまし汁(湯葉・ねぎ・わかめ)	米、さつまいも、 砂糖、ごま	さわら、木綿豆 腐、米みそ(甘み そ)、きな粉、干 し湯葉	りんご、ねぎ、ほ うれんそう、にん じん、わかめ、板 こんにゃく、かん てん	昆布だし汁、しい ただし汁、みり ん、しょうゆ、食 塩、かつおだし汁 てん	抹茶寒天☆ 果物 大根もち☆ お茶	エネルギー 306 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 4.6 g カルシウム 88 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)