



献立表

完了食
2022年08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 (月)	果物	タコライス にんじんしりしり モロヘイヤスープ 〈沖縄県〉	米、小麦粉、ラー ド、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 ツナ水煮缶、鶏が らスープ	ハイナッフル、にん じん、たまねぎ、モ ロヘイヤ、トマト、 キャベツ、にんに く、しょうが	ケチャップ、鶏が らだし汁、しょう ゆ、酒、コンソ メ、食塩、みりん	ちんすこう☆ 果物 かぼちゃポーロ 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 164 mg	
2 (火)	果物	やわらかごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのごまがらめ みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、食パン、砂 糖、白ごま	牛乳、さけ、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	かぼちゃ、グレー プフルーツ、オク ラ、ねぎ、わか め、いちごジャ ム、マーマレード	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、食塩	ジャムパン☆ 果物 ようかん お茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 168 mg	
3 (水)	果物	フォー サイコロサラダ 〈ベトナム〉	米粉めん、小麦 粉、上新粉、油、 砂糖	鶏もも肉、豚肉(ば ら)、えび、牛乳、 鶏がらスープ	なし、もやし、トマト、赤 たまねぎ、黄パプリカ、 きゅうり、きょうな、りん ご、グレープフルーツ、オ レンジ、レモン、にんに く、しょうが、レモン果汁	鶏がらだし汁、食 塩、しょうゆ、酒	パインセオ☆ 果物 ドーナツ 牛乳	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 54 mg	
4 (木)	果物	やわらかごはん かつおのカレー 竜田揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(なす・いんげん)	米、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、かつお、米 みそ(淡色辛み そ・赤色辛みそ)	すいか、トマト、ハイ ナッフル、なす、きゅう り、キウイフルーツ、も も缶、みかん缶、いんげ ん、にんじん、かんで ん、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、カ レー粉	すいかポンチ☆ 牛乳 野菜せんべい お茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 157 mg	
5 (金)	果物	やわらかごはん 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁(きゃべつ・ミョウガ)	米、油、片栗粉	鶏もも肉、白身魚 すり身、米みそ (淡色辛みそ・赤 色辛みそ)	だいこん、りんご、 にんじん、キャベ ツ、オクラ、ねぎ、 コーン缶、しょう が、みょうが	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、酒、み りん、しょうゆ	手作りさつまあげ☆ 果物 あんこパイ☆ 牛乳	エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.0 g カルシウム 55 mg	
6 (土)	果物	ハヤシライス スティック野菜	米、油、マヨネー ズ	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、生クリーム	たまねぎ、にんじ ん、果物、きゅう り、マッシュルー ム	ハヤシルー	ライスクッキー 果物 紫いもせんべい お茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 25.8 g カルシウム 134 mg	
7	日曜日								
8 (月)	果物	やわらかごはん かじきの照り焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米、砂糖	かじき、米みそ (淡色辛みそ・赤 色辛みそ)	すいか、とうもろ こし、きゅうり、 かぼちゃ、たまね ぎ、いんげん、も ずく	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、 酢、食塩	おととつと 果物 パウムクーヘン 牛乳	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.5 g カルシウム 34 mg	
9 (火)	果物	とうもろこしごはん 豚肉と冬瓜の含め煮 すまし汁(豆腐・みつば)	米	牛乳、豚肉(ばら)、 絹ごし豆腐	とうがん、もも、と うもろこし、にんじ ん、いんげん、しい ただけ、ブルーベリ ージャム、糸みつば、 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、み りん	カスタードパイ☆ 果物 かっぱえびせん お茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 28.9 g カルシウム 145 mg	
10 (水)	果物	食パン ラタトゥイユ オクラスープ(にんじん)	食パン、米、油	鶏もも肉、ツナ水 煮缶、鶏がらスー プ	なし、たまねぎ、なす、 トマト、ズッキーニ、 カットトマト缶詰、黄パ プリカ、オクラ、ピーマ ン、にんじん、塩こん ぶ、しょうが	鶏がらだし汁、ケ チャップ、コンソ メ、酒、しょう ゆ、食塩	ツナと塩昆布の 炊き込みごはん☆ お茶 さつま芋もち☆ お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.7 g カルシウム 59 mg	
11	山の日								
12 (金)	果物	やわらかごはん さばのケチャップ和え ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(小松菜・えのき)	米、砂糖、片栗 粉、油	牛乳、さば、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)、か つお節、ゼラチン	ブロッコリー、こ まつな、にんじ ん、みかん缶、え のきだけ、もも 缶、ぶどう	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、ケチャップ、 酒、酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩、み りん	型抜きゼリー☆ 牛乳 ベジタベール お茶	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 147 mg	
13 (土)	果物	やわらかごはん 蒸し鶏の中華ソースがけ もやしとピーマンの塩炒め トマトスープ(コーン)	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏がら スープ	もやし、トマト、 コーン缶、ねぎ、 ピーマン、にんに く、しょうが	酒、酢、食塩、コ ンソメ、しょう ゆ、鶏がらだし汁	カルシウムせんべい 果物 おこめパフココア 牛乳	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 9.7 g カルシウム 397 mg	
14	日曜日								
15 (月)	果物	タコライス にんじんしりしり モロヘイヤスープ 〈沖縄県〉	米、小麦粉、ラー ド、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 ツナ水煮缶、鶏が らスープ	ハイナッフル、にん じん、たまねぎ、モ ロヘイヤ、トマト、 キャベツ、にんに く、しょうが	ケチャップ、鶏が らだし汁、しょう ゆ、酒、コンソ メ、食塩、みりん	ちんすこう☆ 果物 かぼちゃポーロ 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 164 mg	
16 (火)	果物	やわらかごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのごまがらめ みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、食パン、砂 糖、白ごま	牛乳、さけ、米み そ(淡色辛みそ・ 赤色辛みそ)	かぼちゃ、グレー プフルーツ、オク ラ、ねぎ、わか め、いちごジャ ム、マーマレード	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、食塩	ジャムパン☆ 果物 ようかん お茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 168 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08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 (水)	果物	なすのミートソースパゲティー ブロッコリースープ	スパゲティー、アルファ米、砂糖、油	豚ひき肉、生クリーム、バター、鶏がらスープ	なす、なし、カットトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、コーン缶、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	アルファ米わかめごはん ドーナツ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 53 mg
18 (木)	果物	やわらかごはん かれのいカレー竜田揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(なす・いんげん)	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	すいか、トマト、キウイフルーツ、ハイナッフル、なす、きゅうり、いんげん、もも缶(白梅)、にんじん、みかん缶、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、カレールー	フルーツポンチ☆ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 140 mg
19 (金)	果物	やわらかごはん 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁(きゃべつ・ミョウガ)	米、油、片栗粉	鶏もも肉、白身魚すり身、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	だいこん、りんご、にんじん、キャベツ、オクラ、ねぎ、コーン缶、しょうが、みょうが	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	手作りさつまあげ☆ あんこパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.0 g カルシウム 55 mg
20 (土)	果物	ハヤシライス スティック野菜	米、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら・もも)、生クリーム	たまねぎ、にんじん、果物、きゅうり、マッシュルーム		ライスクッキー 紫いもせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 25.8 g カルシウム 134 mg
21 山の日									
22 (月)	果物	やわらかごはん かじきの照り焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	すいか、とうもろこし、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、もずく	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、酢、食塩	おととと パウムクーヘン	果物 お茶 牛乳	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.5 g カルシウム 34 mg
23 (火)	果物	とうもろこしごはん 豚肉と冬瓜の含め煮 すまし汁(豆腐・みつば)	米	牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐	とうがん、もも、とうもろこし、にんじん、いんげん、しいたけ、ブルーベリージャム、糸みつば、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	カスタードパイ☆ かっぱえびせん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 28.9 g カルシウム 145 mg
24 (水)	果物	ロールパン チキンのマーマレード焼き グリル野菜 枝豆のポターージュ	米、ロールパン、ながいも、油	鶏もも肉、牛乳、ツナ水煮缶、生クリーム	えだまめ、なし、ズッキーニ、赤パプリカ、たまねぎ、マーマレード、塩こんぶ、にんにく、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ	ツナと塩昆布の炊き込みごはん☆ さつま芋もち☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 112 mg
25 (木)	果物	やわらかごはん 揚げ出し豆腐 豚汁	米、白玉粉、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	ハイナッフル、だいこん、なす、にんじん、ねぎ、オクラ、ごぼう、板こんにゃく、しょうが、あおのり	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒	あおさボンデケーキ☆ お麩ラスク☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 288 mg
26 (金)	果物	やわらかごはん さばのケチャップ和え ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(小松菜・えのき)	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、かつお節、ゼラチン	ブロッコリー、こまつな、にんじん、みかん缶、えのきだけ、もも缶、ぶどう	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん	型抜きゼリー☆ ベジたべる	牛乳 お茶	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 147 mg
27 (土)	果物	やわらかごはん 蒸し鶏の中華ソースがけ もやしとピーマンの塩炒め トマトスープ(コーン)	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏がらスープ	もやし、トマト、コーン缶、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	酒、酢、食塩、コンソメ、しょうゆ、鶏がらだし汁	カルシウムせんべい おこめパフココア	果物 お茶 牛乳	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 9.7 g カルシウム 397 mg
28 山の日									
29 (月)	果物	タコライス にんじんしりしり モロヘイヤスープ (沖縄県)	米、小麦粉、ラード、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、鶏がらスープ	ハイナッフル、にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、トマト、キャベツ、にんにく、しょうが	ケチャップ、鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、みりん	ちんすこう☆ かぼちゃポーロ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 164 mg
30 (火)	果物	やわらかごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのごまがらめ みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、食パン、砂糖、白ごま	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	かぼちゃ、グレープフルーツ、オクラ、ねぎ、わかめ、いちごジャム、マーマレード	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ジャムパン☆ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 168 mg
31 (水)	果物	ソース焼きそば きゅうりの浅漬け 焼きとうもろこし (誕生会・夏祭り)	焼きそばめん、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉	豚肉(ばら・もも)	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、にら、しょうが、あおのり、いちごジャム	しょうゆ、中濃ソース、みりん、酒、塩	かき氷☆ フライドポテト☆ ドーナツ	お茶 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 53 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)