



献立表

完了食
2022年09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 (木)	果物	アルファ米わかめごはん 焼き鳥缶 みかん缶 (避難訓練・非常食)	アルファ米わかめ	焼き鳥缶	みかん缶、オレンジ		ようかん 大学芋☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 4.3 g カルシウム 39 mg
2 (金)	果物	食パン カレイのムニエル ラビコトソースがけ かぼちゃサラダ キャベツスープ	食パン、米、マヨネーズ、オリーブ油、小麦粉、砂糖	かれい、牛乳、バター、鶏がらスープ	かぼちゃ、りんご、キャベツ、トマト、とうもろこし、きゅうり、黄パプリカ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、パセリ	食塩、酢、コンソメ、酒、鶏がらだし汁	とうもろこしごはん☆ ウインナーパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 62 mg
3 (土)	果物	やわらかごはん のりしおチキン 温野菜 みそ汁 (なす・みょうが)	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ (淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、オクラ、にんじん、なす、みょうが、あおのり、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、食塩	オールレーズン サラダしぐれ	果物 牛乳 お茶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 175 mg
4 日曜日									
5 (月)	果物	やわらかごはん さばのごま照り焼き 里芋の煮物 みそ汁 (なめこ・ねぎ)	米、さといも、白ごま、砂糖	さば、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ・赤色辛みそ)	すいか、にんじん、なめこ、えだまめ、ねぎ、しいたけ、いんげん	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、食塩	枝豆ごはん☆ ビスコ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 47 mg
6 (火)	果物	やわらかごはん 麻婆なす にんじんともやしナムル ニラスープ	米、食パン、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、仙台みそ、鶏がらスープ	なす、もやし、パプリカ、にんじん、キウイフルーツ、ねぎ、もも缶、にら、えのきたけ、あさつき、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、鶏がらだし汁、コンソメ、酒	フルーツサンド☆ れんこんチップス☆	牛乳 お茶	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 158 mg
7 (水)	果物	やわらかごはん さわらの塩麹焼き オクラのおかか和え みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)	米、さつまいも	さわら、かつお節、米みそ (淡色辛みそ・赤色辛みそ)	なし、オクラ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、塩麹	焼き芋☆ えびせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 344 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 5.1 g カルシウム 76 mg
8 (木)	果物	焼きうどん ゆでとうもろこし チンゲン菜スープ	ゆでうどん、ぎょうざの皮、マヨネーズ、ひまわり油、白ごま	牛乳、豚肉(ももバラ)、卵、とろけるチーズ、ウインナー、鶏がらスープ、かつお節	とうもろこし、キャベツ、キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ミニトマト、ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、鶏がらだし汁	キッシュ☆ ココアプリン☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.7 g カルシウム 201 mg
9 (金)	果物	くりごはん お月見ひじきハンバーグ 温野菜 すまし汁 (花麩・みつば) 果物 (お月見・誕生会)	米、さつまいも、くり、片栗粉、砂糖、焼心、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、きな粉	ぶどう、りんご、かぼちゃ、トマト、オクラ、たまねぎ、みつば、にんじん、干しいたけ、ひじき	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	かぼちゃの きなこ団子☆ にんじんツナピラフ☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 7.5 g カルシウム 89 mg
10 (土)	果物	やわらかごはん かじきの香り味噌焼き なすの焼き浸し すまし汁 (小松菜・干しいたけ)	米、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま	牛乳、かじき、米みそ (淡色辛みそ)	なす、果物、かぼちゃ、こまつな、しそ、あさつき、干しいたけ	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、かつおだし汁、しいたけだし汁	パウムクーヘン バジタブル	果物 牛乳 お茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 145 mg
11 日曜日									
12 (月)	果物	ドライカレー ほうれん草スープ (ウインナー)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ウインナー、鶏がらスープ	たまねぎ、パインアップル、にんじん、ぶどうジュース、ぶどう、ほうれんそう、かぼちゃ、オクラ、赤パプリカ、かんてんクック、しょうが	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ	ぶどうゼリー☆ キャラメルコーン	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 27.1 g カルシウム 194 mg
13 (火)	果物	やわらかごはん 鶏ちゃん焼き きゅうりの梅肉和え すまし汁 (かまぼこ・あさつき) (岐阜)	米、砂糖	鶏もも肉、卵、かまぼこ、米みそ (赤色辛みそ)、バター、かつお節	なし、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、もやし、にら、あさつき、焼きのり、うめ干し	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁、食塩	漬物ステーキ☆ じゃがバター☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 67 mg
14 (水)	果物	やわらかごはん あじの南蛮漬け 里芋のごま和え みそ汁 (あおさ・豆腐)	米、さといも、砂糖、ひまわり油、白ごま、小麦粉	牛乳、あじ、クリームチーズ、絹ごし豆腐、バター、米みそ (淡色辛みそ・赤色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、にんじん、あさつき、あおさ、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、酢、みりん、食塩	チーズボール☆ 塩せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.2 g カルシウム 230 mg
15 (木)	果物	ルーローハン 春雨スープ (台湾)	米、小麦粉、砂糖、はるさめ	牛乳、豚肉(ばらもも)、バター、鶏がらスープ、卵	オレンジ、パイン缶、たけのこ、しいたけ、こまつな、もやし、にんじん、にら、しめじ、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、オイスターソース、酒、コンソメ	バイナップルケーキ☆ 大学芋☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 25.4 g カルシウム 163 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(乳児食)



献立表

完了食
2022年09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		
16 (金)	果物	ロールパン たらのパン粉焼き グリル野菜 トマトスープ(コーン)	米、ロールパン、じゃがいも、パン粉、ひまわり油、砂糖	たら、鶏がらスープ	りんご、トマト、ズッキーニ、とうもろこし、にんじん、コーン缶、パセリ	中濃ソース、ケチャップ、食塩、ワイン(白)、コンソメ、酒、鶏がらだし汁	とうもろこしごはん☆ 果物 お茶 ウインナーパイ☆ 牛乳	エネルギー 337 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 5.7 g カルシウム 108 mg
17 (土)	果物	やわらかごはん のりしおチキン 温野菜 みそ汁(なす・みょうが)	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、オクラ、にんじん、なす、みょうが、あおのり、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、食塩	オールレーズン 果物 牛乳 サラダしぐれ お茶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 175 mg
18	日曜日							
19	敬老の日							
20 (火)	果物	やわらかごはん 麻婆なす にんじんともやしナムル ニラスープ	米、食パン、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、仙台みそ、鶏がらスープ	なす、もやし、バナナ、にんじん、キウイフルーツ、ねぎ、もも缶、にら、えのきだけ、あさつき、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、鶏がらだし汁、コンソメ、酒	フルーツサンド☆ 牛乳 れんこんチップス☆ お茶	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 158 mg
21 (水)	果物	やわらかごはん さわらの塩麴焼き オクラのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米、さつまいも	さわら、かつお節、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	なし、オクラ、だれいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、塩麴	焼き芋☆ 果物 お茶 えびせんべい お茶	エネルギー 344 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 5.1 g カルシウム 76 mg
22 (木)	果物	わかめラーメン いんげんのツナ和え	生中華めん、ぎょうざの皮、マヨネーズ、ひまわり油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、豚肉(ばら)、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、ウインナー、鶏がらスープ	キウイフルーツ、いんげん、にんじん、わかめ、ねぎ、コーン缶、ミニトマト、ほうれんそう、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、みりん、食塩	キッシュ☆ 果物 牛乳 ココアプリン☆ 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.4 g カルシウム 209 mg
23	秋分の日							
24 (土)	果物	やわらかごはん かじきの香り味噌焼き なすの焼き浸し すまし汁(小松菜・干しいたけ)	米、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)	なす、果物、かぼちゃ、ごまつな、しそ、あさつき、干しいたけ	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、かつおだし汁、しいたけだし汁	パウムクーヘン 果物 牛乳 ベジタブル お茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 145 mg
25	日曜日							
26 (月)	果物	ドライカレー ほうれん草スープ(ウインナー)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ウインナー、鶏がらスープ	たまねぎ、パインアップル、にんじん、ぶどうジュース、ぶどう、ほうれんそう、かぼちゃ、オクラ、赤パプリカ、かんでんクック、しょうが	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ	ぶどうゼリー☆ 果物 牛乳 キャラメルコーン 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 27.1 g カルシウム 194 mg
27 (火)	果物	やわらかごはん 鶏ちゃん焼き きゅうりの梅肉和え すまし汁(かまぼこ・あさつき) <岐阜>	米、砂糖	鶏もも肉、卵、かまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)、バター、かつお節	なし、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、もやし、にら、あさつき、焼きのり、うめ干し	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁、食塩	漬物ステッキ☆ 果物 お茶 じゃがバター☆ お茶	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.7 g カルシウム 67 mg
28 (水)	果物	やわらかごはん あじの南蛮漬け 里芋のごま和え みそ汁(あおさ・豆腐)	米、さといも、砂糖、ひまわり油、白ごま、小麦粉	牛乳、あじ、クリームチーズ、絹ごし豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、にんじん、あさつき、あおさ、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、酢、みりん、食塩	チーズボール☆ 果物 牛乳 塩せんべい お茶	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.2 g カルシウム 230 mg
29 (木)	果物	ルーローハン 春雨スープ <台湾>	米、小麦粉、砂糖、はるさめ	牛乳、豚肉(ばら・もも)、卵、バター、鶏がらスープ	オレンジ、パイン缶、たけのこ、しいたけ、ごまつな、もやし、にんじん、にら、しめじ、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、オリーブオイル、酒、コンソメ	パイナップルケーキ☆ 果物 牛乳 大学芋☆ お茶	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 25.4 g カルシウム 163 mg
30 (金)	果物	食パン 鮭のクリームシチュー コールスローサラダ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、砂糖	さけ、牛乳、バター、生クリーム	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、トマト、ブロッコリー、とうもろこし、しめじ、きゅうり、コーン缶、しょうが、レモン、グレープフルーツ、オレンジ	鶏がらだし汁、コンソメ、食塩、酢、酒	とうもろこしごはん☆ 果物 お茶 ウインナーパイ☆ 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 99 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(乳児食)