



献立表

完了食
2022年10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 (土)	果物	中華丼 チンゲン菜スープ	米、片栗粉、ひまわり油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、えび、鶏がらスープ、かまぼこ	はくさい、果物、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらだし汁	キャラメルコーン ライスクッキー	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 154 mg
2 日曜日									
3 (月)	果物	パエリア スティック野菜 コーンスープ(パセリ) <スペイン>	米、ひまわり油、マヨネーズ	鶏もも肉、えび、牛乳、鶏がらスープ	パセリ、キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、コンブ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒	ビスコ ベジタベる	果物 牛乳 お茶	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 521 mg
4 (火)	果物	やわらかごはん さばの味噌煮 切干大根の煮物 すまし汁(豆腐・わかめ)	米、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	なし、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しぶどう、わかめ、干しいたけ、しょうが、いんげん	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、酒、みりん、食塩、かつおだし汁	梨のコンポート☆ ようかん	牛乳 お茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 175 mg
5 (水)	果物	しっぽくうどん 小松菜のけんちゃん <香川県>	ゆでうどん、さといも、ホットケーキ粉、油、砂糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、かまぼこ	こまつな、キウイフルーツ、にんじん、だいこん、バナナ、ねぎ、あさつき	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	バナナパウンドケーキ☆ ブランマンジェ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 398 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 249 mg
6 (木)	果物	やわらかごはん ぶりの照り焼き さつま汁	米、ながいも、じゃがいも、さといも、さつまいも、砂糖、ひまわり油、片栗粉、小麦粉	ぶり、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	かき、いんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しいただだし汁、酒、みりん、しょうゆ、塩、かつおだし汁	お芋フライ☆ シュガーパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 42 mg
7 (金)	果物	やわらかごはん 油淋鶏 きゃべつサラダ 春雨スープ	米、ひまわり油、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、ホットク粉	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	キャベツ、オレンジ、トマト、にんじん、はくさい、ねぎ、きゅうり、にんにく、干しいたけ、しょうが、レモン果汁	コンソメ、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし汁	ホットク☆ みそポテト☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 56 mg
8 (土)	果物	やわらかごはん 鮭のホイル焼き みそ汁(かぶ・葉)	米、バター	さけ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、しめじ、えのきだけ、あさつき	昆布だし汁、しいただだし汁、かつおだし汁、ほん酢、しょうゆ、食塩	野菜せんべい かぼちゃボーロ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 320 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 2.6 g カルシウム 94 mg
9 日曜日									
10 スポーツの日									
11 (火)	果物	やわらかごはん さわらのバターしょうゆ焼き れんこんとかぼちゃの甘だれがけ みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	米、砂糖、ひまわり油、片栗粉、バター、ロールパン	さわら、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	ぶどう、れんこん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな	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、酒	メロンパン☆ たべっこ動物	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 10.6 g カルシウム 158 mg
12 (水)	果物	やわらかごはん 鶏つくね 三色和え みそ汁(里芋・あさつき)	米、さといも、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、絹ごし豆腐	かき、ほうれんそう、ねぎ、もやし、にんじん、あさつき、しょうが、にら	昆布だし汁、しいただだし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	にらせんべい☆ おととと	果物 お茶 お茶	エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 6.5 g カルシウム 43 mg
13 (木)	果物	やわらかごはん 肉じゃが みそ汁(なす・しめじ)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま、ひまわり油	豚肉(ばら・もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	たまねぎ、なし、にんじん、なす、ごぼう、いんげん、あさつき、しょうが、しらたき、しめじ	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	きんぴらごはん☆ 抹茶パンケーキ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 72 mg
14 (金)	果物	食パン たらのカレーフリッター グリル野菜 キャベツスープ(ウィンナー)	食パン、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、片栗粉	たら、ウィンナー、鶏がらスープ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、赤パプリカ、かんでんクック	カレー粉、コンソメ、食塩、鶏がらだし汁	いもようかん☆ アルファ米わかめごはん	果物 お茶 お茶	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 86 mg
15 (土)	果物	焼きそば トマトスープ(たまねぎ) <おたのしみ会>	焼きそばめん、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・もも)、鶏がらスープ	果物、トマト、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらだし汁	キャラメルコーン ライスクッキー	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 139 mg
16 日曜日									
17 (月)	果物	やわらかごはん 豚肉と厚揚げの根菜炒め 白菜の塩昆布あえ みそ汁(もやし)	米、マカロニ、ひまわり油、バター	牛乳、豚肉(ばら・もも)、生揚げ、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	にんじん、はくさい、たまねぎ、グレープフルーツ、れんこん、ごぼう、しめじ、もやし、いんげん、しょうが、塩こんぶ、マッシュルーム、エリンギ	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、コンソメ、塩	きのこマカロニの クリームスープ☆ ウエハース	果物 お茶 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 166 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10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			
18 (火)	果物	やわらかごはん さばの味噌煮 切干大根の煮物 すまし汁(豆腐・わかめ)	米、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	なし、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しほうとう、わかめ、干しいたけ、しょうが、いんげん	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、酒、みりん、食塩、かつおだし汁	梨のコンポート☆ 牛乳 ようかん お茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 175 mg	
19 (水)	果物	和風きのこスパゲティ にんじんスープ <1・2歳遠足>	スパゲティ、ホットケーキ粉、ひまわり油、砂糖、粉糖、バター	牛乳、ベーコン、鶏がらスープ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、まいたけ、しめじ、エリンギ、バナナ、コーン	鶏がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	バナナパウンドケーキ☆ 果物 牛乳 ブランマンジェ☆ お茶	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 161 mg	
20 (木)	果物	やわらかごはん ぶりの照り焼き さつま汁	米、ながいも、じゃがいも、さといも、さつまいも、砂糖、ひまわり油、片栗粉、小麦粉	ぶり、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	かき、いんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、みりん、しょうゆ、塩、かつおだし汁	お芋フライ☆ 果物 お茶 シュガーパイ☆ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 42 mg	
21 (金)	果物	やわらかごはん 油淋鶏 きゃべつサラダ 春雨スープ	米、ひまわり油、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、ホットク粉	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	キャベツ、オレンジ、トマト、にんじん、はくさい、ねぎ、きゅうり、にんにく、干しいたけ、しょうが、レモン果汁	コンソメ、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし汁	ホットク☆ 果物 お茶 みそポテト☆ お茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 56 mg	
22 (土)	果物	やわらかごはん 鮭のホイル焼き みそ汁(かぶ・葉)	米、バター	さけ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、しめじ、えのきたけ、あさつき	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、ほん酢、食塩	野菜せんべい 果物 お茶 かぼちゃポーロ 牛乳	エネルギー 320 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 2.6 g カルシウム 94 mg	
23 日曜日									
24 (月)	果物	パエリア スティック野菜 コーンスープ(パセリ) <スペイン>	米、ひまわり油、マヨネーズ	鶏もも肉、えび、牛乳、鶏がらスープ	ハセリ、キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒	ビスコ 果物 牛乳 ベジタベる お茶	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 521 mg	
25 (火)	果物	やわらかごはん さわらのバターしょうゆ焼き れんこんとかぼちゃの甘だれがけ みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	米、砂糖、ひまわり油、片栗粉、バター、ロールパン	さわら、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	ぶどう、れんこん、かぼちゃ、プロッコリー、たまねぎ、こまつな	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	メロンパン☆ 果物 牛乳 たべっこ動物 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 158 mg	
26 (水)	果物	やわらかごはん 鶏つくね 三色和え みそ汁(里芋・あさつき)	米、さといも、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、絹ごし豆腐	かき、ほうれんそう、ねぎ、もやし、にんじん、あさつき、しょうが、にら	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	にらせんべい☆ 果物 お茶 おととと お茶	エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 6.5 g カルシウム 43 mg	
27 (木)	果物	やわらかごはん 肉じゃが みそ汁(なす・しめじ)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま、ひまわり油	豚肉(ばら・もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	たまねぎ、なし、にんじん、なす、ごぼう、いんげん、あさつき、しょうが、しらたき、しめじ	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	きんぴらごはん☆ 果物 お茶 抹茶パンケーキ☆ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 72 mg	
28 (金)	果物	ハロウィンカレーライス サイコロサラダ フルーツポンチ <誕生会>	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、ひまわり油、バター、ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ、キウイフルーツ、にんじん、みかん缶、黄パプリカ、きゅうり、りんご、白桃缶、マスカット、プロッコリー、しょうが、カットトマト缶詰	カレールウ、酒、鶏がらだし汁、ココア	ハロウィンカップケーキ☆ 果物 牛乳 アルファ米わかめごはん お茶	エネルギー 605 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 185 mg	
29 (土)	果物	中華丼 チンゲン菜スープ	米、片栗粉、ひまわり油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、えび、鶏がらスープ、かまぼこ	はくさい、果物、にんじん、だいのこ、チンゲンサイ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらだし汁	キャラメルコーン 果物 牛乳 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 154 mg	
30 日曜日									
31 (月)	果物	やわらかごはん 豚肉と厚揚げの根菜炒め 白菜の塩昆布あえ みそ汁(もやし)	米、マカロニ、ひまわり油、バター	牛乳、豚肉(ばら・もも)、生揚げ、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	にんじん、はくさい、たまねぎ、グレープフルーツ、れんこん、ごぼう、しめじ、もやし、いんげん、しょうが、塩こんぶ、マッシュルーム、エリンギ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、塩	きのこマカロニの クリームスープ☆ お茶 ウエハース 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 166 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)