



献立表

完了食
2022年11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 （火）	果物	やわらかごはん かれの磯辺揚げ れんこんのきんぴら みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、バター、米みそ（淡色・赤色辛みそ）	オレンジ、れんこん、たまねぎ、いんげん、あおのり、しょうが、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	マーブルケーキ☆ 鈴カステラ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 176 mg
2 （水）	果物	色ごはん 飛鳥鍋 柿 〈奈良県〉	米、わらび餅粉、さといも、砂糖、こんにゃく	油揚げ、きな粉、白みそ、鶏もも肉、牛乳	かき、みかん、しめじ、にんじん、あさつき、はくさい、ねぎ、しいたけ、ごぼう	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、鶏がらだし汁	わらびもち☆ アップルパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 297 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 2.6 g カルシウム 45 mg
3 文化の日									
4 （金）	果物	やわらかごはん さばの塩焼き じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁（なす・えのき）	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	さば、鶏ひき肉、牛乳、こしあん、米みそ（淡色・赤色辛みそ）	りんご、なす、いんげん、えのきだけ	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	どらやき☆ ふかし芋☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 60 mg
5 （土）	果物	ポークカレー スティック野菜	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	豚肉（ばら・もも）、牛乳、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	たまねぎ、果物、にんじん、だいこん、きゅうり、黄パプリカ、りんご、しょうが	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ	かっぱえびせん ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 23.4 g カルシウム 83 mg
6 日曜日									
7 （月）	果物	ナシゴレン ソトアヤム 〈インドネシア〉	米、油、砂糖	牛乳、えび、鶏もも肉、鶏がらスープ	バナナ、キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、赤パプリカ、ピーマン、トマト、もやし、ねぎ、にんにく	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉	ピサンゴレン☆ 五平餅☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 359 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 8.7 g カルシウム 148 mg
8 （火）	果物	やわらかごはん かじきの照り焼き 芋煮汁	米、さといも、こんにゃく、砂糖	牛乳、かじき、豚肉もも・ばら、豚ひき肉、生揚げ、スライスチーズ、米みそ（淡色・赤色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しめじ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ	ミートパイ☆ ベジタブル	果物 牛乳 お茶	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 26.0 g カルシウム 185 mg
9 （水）	果物	やわらかごはん 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル チンゲン菜スープ	米、ポップコーン、油、片栗粉、パン粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、バター、鶏がらスープ	もやし、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、だれのこ、赤パプリカ、あさつき、しょうが	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、鶏がらだし汁	キャラメル ポップコーン☆ ぼっほ焼き☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 152 mg
10 （木）	果物	ロールパン 鮭のムニエル 温野菜 オニオンスープ	米、ロールパン、小麦粉、マヨネーズ、油	さけ、鶏もも肉、油揚げ、バター、鶏がらスープ、牛乳、ベーコン	りんご、たまねぎ、フロコリー、カリフラワー、にんじん、しそ、しょうが、パセリ	コンソメ、しょうゆ、食塩、酒、鶏がらだし汁	昆布とゆかりのおにぎり☆ かぼちゃクッキー☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 327 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 8.8 g カルシウム 51 mg
11 （金）	果物	やわらかごはん 治部煮 ほうれん草の白和え みそ汁（大根・わかめ）	米、じゃがいも、ごま、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色・赤色辛みそ）、スライスチーズ	かぶ、グレープフルーツ、だいこん、しいたけ、にんじん、こまつな、ほうれん草、わかめ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、酒、パセリ	ポテトボール☆ オレンジゼリー☆	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 262 mg
12 （土）	果物	やわらかごはん たらひの紅葉焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、食パン、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖	牛乳、たら、生揚げ、米みそ（淡色・赤色辛みそ）	果物、だいこん、いんげん、なめこ、ねぎ、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	やわらかラスク おととと	果物 牛乳 お茶	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 9.9 g カルシウム 193 mg
13 日曜日									
14 （月）	果物	やわらかごはん 鶏肉のごまみそ焼き ちくわとピーマンの塩昆布炒め すまし汁（あさつき・しいたけ）	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、ごま	鶏もも肉、ちくわ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、ピーマン、あさつき、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、塩こんぶ、しょうが	酒、本みりん、食塩、昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	野菜スープ☆ ロールサンド☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.5 g カルシウム 33 mg
15 （火）	果物	やわらかごはん かれの磯辺揚げ れんこんのきんぴら みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、バター、米みそ（淡色・赤色辛みそ）	オレンジ、れんこん、たまねぎ、いんげん、あおのり、しょうが、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	マーブルケーキ☆ 鈴カステラ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 176 mg
16 （水）	果物	しょうゆラーメン きゅうりとわかめの中中華サラダ	生中華めん、強力粉、油、黒ごま、オリーブ油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉（もも・ばら）、鶏がらスープ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、にら、りんご、しょうが、グレープフルーツ、オレンジ、キルビどう、わかめ、レモン	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	手作りパン☆ ひじきと豆腐のおやき☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 202 mg

☆マークの付いたおやつは手作りです



献立表

完了食
2022年11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 (木)	果物	色ごはん 飛鳥鍋 柿 (奈良県)	米、わらび餅粉、 さといも、砂糖、 こんにゃく	油揚げ、きな粉、 白みそ、鶏もも 肉、牛乳	かき、みかん、しめ じ、にんじん、あさつ き、はくさい、ねぎ、 しいたけ、ごぼう	しょうゆ、本みり ん、酒、食塩、鶏 がらだし汁	わらびもち☆ お茶 アップルパイ☆	果物 牛乳	エネルギー 297 kcal たんばく質 5.5 g 脂 質 2.6 g カルシウム 45 mg
18 (金)	果物	やわらかごはん さばの塩焼き じゃがいものそぼろあんかけ みそ汁(なす・えのき)	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉	さば、鶏ひき肉、 牛乳、こしあん、 米みそ(淡色・赤 色辛みそ)	りんご、なす、い んげん、えのきだ け	昆布・しいたけ・ かつおだし汁、 しょうゆ、酒、本 みりん、食塩	どらやき☆ お茶 ふかし芋☆	果物 お茶	エネルギー 456 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 60 mg
19 (土)	果物	ポークカレー スティック野菜	米、じゃがいも、 油、マヨネーズ	豚肉(ばら・もも)、 牛乳、ヨーグル ト、生クリーム、 チーズ	たまねぎ、果物、 にんじん、だいこ ん、きゅうり、黄 パプリカ、りん ご、しょうが	鶏がらだし汁、カ レールウ、酒、 しょうゆ	かっぱえびせん お茶 ライスクッキー	果物 牛乳	エネルギー 524 kcal たんばく質 12.6 g 脂 質 23.4 g カルシウム 83 mg
20 日曜日									
21 (月)	果物	ナシゴレン ソトアヤム (インドネシア)	米、油、砂糖	牛乳、えび、鶏も も肉、鶏がらス ープ	バナナ、キウイフル ーツ、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、赤パ プリカ、ピーマン、ト マト、もやし、ねぎ、 にんにく	鶏がらだし汁、ケ チャップ、食塩、 コンソメ、カレー 粉	ピサンゴレン☆ お茶 五平餅☆	果物 牛乳	エネルギー 359 kcal たんばく質 16.3 g 脂 質 8.7 g カルシウム 148 mg
22 (火)	果物	ホットドッグ きのこのポターージュ	米、ロールパン、 マーガリン、油	ウインナー、鶏も も肉、油揚げ、鶏 がらスープ、牛 乳、バター	りんご、たまねぎ、 キャベツ、マッシュ ルーム、まいたけ、し いたけ、にんじん、し そ、しょうが	鶏がらだし汁、ケ チャップ、コンソ メ、食塩、しょう ゆ、酒	昆布とゆかりのおにぎり☆ お茶 かぼちゃクッキー☆	果物 牛乳	エネルギー 239 kcal たんばく質 6.7 g 脂 質 7.6 g カルシウム 31 mg
23 勤労感謝の日									
24 (木)	果物	やわらかごはん かじきの照り焼き 芋煮汁	米、さといも、こ んにゃく、砂糖	牛乳、かじき、豚肉(も も・ばら)、豚ひき肉、 生揚げ、スライスチ ーズ、米みそ(淡色・赤 色辛みそ)	オレンジ、たまね ぎ、こまつな、ね ぎ、しめじ、しょ うが	昆布・しいたけ・ かつおだし汁、 しょうゆ、酒、み りん、ケチャップ	ミートパイ☆ お茶 ベジタブル	果物 牛乳	エネルギー 577 kcal たんばく質 25.3 g 脂 質 26.0 g カルシウム 185 mg
25 (金)	果物	やわらかごはん 治部煮 ほうれん草の白和え みそ汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、 ごま、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、米みそ (淡色・赤色辛み そ)、スライス チーズ	かぶ、グレープフル ーツ、だいこん、しい たけ、にんじん、こまつ な、ほうれんそう、わ かめ、しょうが	昆布・しいたけ・ かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 本みりん、酒、パ セリ	ポテトボール☆ お茶 オレンジゼリー☆	果物 牛乳	エネルギー 434 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 262 mg
26 (土)	果物	やわらかごはん たらひの紅葉焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、食パン、マヨ ネーズ、メーブル シロップ、砂糖	牛乳、たら、生揚 げ、米みそ(淡 色・赤色辛みそ)	果物、だいこん、 いんげん、なめ こ、ねぎ、にんじ ん	昆布・しいたけ・ かつおだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩、本みりん	やわらかラスク お茶	果物 牛乳	エネルギー 418 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 9.9 g カルシウム 193 mg
27 日曜日									
28 (月)	果物	やわらかごはん 鶏肉のごまみそ焼き ちくわとピーマンの塩昆布炒め すまし汁(あさつき・しいたけ)	米、さつまいも、 じゃがいも、油、 砂糖、ごま	鶏もも肉、ちく わ、ベーコン、米 みそ(淡色辛み そ)	グレープフルーツ、 ピーマン、あさつき、 にんじん、たまねぎ、 しいたけ、キャベツ、 塩こんぶ、しょうが	酒、本みりん、食 塩、昆布・しい たけ・かつおだ し汁、しょうゆ、コ ンソメ	野菜スープ☆ お茶 ロールサンド☆	果物 牛乳	エネルギー 349 kcal たんばく質 14.1 g 脂 質 10.5 g カルシウム 33 mg
29 (火)	果物	やわらかごはん かれの磯辺揚げ れんこんのきんぴら みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 油、ごま油、白ご ま	牛乳、かれい、パ ター、米みそ(淡 色・赤色辛みそ)	オレンジ、れんこ ん、たまねぎ、い んげん、あおの り、しょうが、に んじん	昆布・しいたけ・ かつおだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩	マーブルケーキ☆ お茶 鈴カステラ	果物 牛乳	エネルギー 427 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 176 mg
30 (水)	果物	コーンクリームパスタ ブロッコリーと人参のスープ りんごのコンポート 《誕生会》	スパゲティ、強 力粉、砂糖、オ リーブ油、油	牛乳、ベーコン、 生クリーム、鶏が らスープ	りんご、バナナ、たま ねぎ、ブロッコリー、 クリームコーン缶、 コーン缶、ほうれんそ う、しめじ、にんじん	鶏がらだし汁、白 ワイン、コンソ メ、食塩、ココア	手作りパン☆ お茶 ひじきと豆腐の おやき☆	果物 牛乳	エネルギー 592 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 23.1 g カルシウム 258 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)