



献立表

完了食
2022年12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	ひじきごはん 赤魚の煮付け(いんげん) すまし汁(ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、油	あかうお、鶏もも肉、豚ひき肉	グレープフルーツ、ねぎ、いんげん、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、わかめ、あさつき、ひじき、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、ケチャップ、カレー粉	サモサ☆ あんこパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 8.1 g カルシウム 45 mg
2 (金)	果物	やわらかごはん 八宝菜 小松菜のナムル たまごスープ(あさつき)	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも・ばら)、えび、卵、鶏がらスープ	はくさい、オレンジ、にんじん、たけのこ、こまつな、もやし、ほうれんそう、あさつき、干ししいたけ、しょうが、黒さくらげ	しょうゆ、酒、コンソメ、鶏がらだし汁	ほうれん草カップケーキ☆ 豆乳寒天☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 183 mg
3 (土)	果物	チキンソリア 温野菜(かぼちゃ・いんげん) トマトスープ	米、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、バター、鶏がらスープ、チーズ	果物、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、にんじん、赤パプリカ、ほうれんそう	コンソメ、パセリ、食塩、鶏がらだし汁	ブリッツ えびせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 147 mg
4 日曜日									
5 (月)	果物	やわらかごはん 鮭のフライ ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・えのき)	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	さけ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	だいこん、みかん、トマト、ほうれんそう、きゅうり、えのきだけ、板こんにゃく、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、本みりん、酒	おでん☆ チーズまんじゅう☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 67 mg
6 (火)	果物	やわらかごはん 煮あえっこ せんべい汁 〈青森県〉	米、グラニュー糖、砂糖、パイ生地	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、バター	りんご、バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しらたき、わらび、しめじ、しいたけ	しいたけ・かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	アップルパイ☆ 芋もち☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 152 mg
7 (水)	果物	さつまいもごはん 鱈の野菜あんかけ すまし汁(とろろ・みつば)	米、さつまいも、生中華めん、油、片栗粉、ごま油、黒ごま	たら、豚肉(もも・ばら)、鶏がらスープ	かき、にんじん、たまねぎ、もやし、キャブ、えのきだけ、しいたけ、ねぎ、しょうが、みつば、あさつき、とろろこんぶ	鶏がらだし汁、昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ミニラーメン☆ ココアスコーン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.0 g カルシウム 80 mg
8 (木)	果物	やわらかごはん 肉豆腐 きゅうりのツナ和え みそ汁(かぶ・葉)	米、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、卵、豚肉(もも・ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	キウイフルーツ、はくさい、ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、しゅんぎく、しらたき、かぶ、にんじん、かぶ・葉	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、塩、酒	かぼちゃプリン☆ おいなりさん☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.1 g カルシウム 334 mg
9 (金)	果物	食パン チキンバルミジャーナ バインドポテト・ブロッコリー ハムと大豆のスープ 〈オーストラリア〉	食パン、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、砂糖、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、大豆、ハム、とろけるチーズ、鶏がらスープ	ブロッコリー、ミニトマト、いちご、バナナ、たまねぎ、ブルーベリー、にんじん、カットマト缶詰、にんにく、パセリ	鶏がらだし汁、ワイン(白)、コンソメ、ケチャップ、食塩	ビスケットケーキ☆ 大学かぼちゃ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 31.5 g カルシウム 220 mg
10 (土)	果物	やわらかごはん かじきのねぎ味噌焼き 白菜のゆかり和え みそ汁(大根・油揚げ)	米、砂糖	かじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、はくさい、だいこん、ねぎ	昆布・しいたけ・かつおだし汁、酒、みりん、食塩	カルシウムせんべい ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 331 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.3 g カルシウム 439 mg
11 日曜日									
12 (月)	果物	やわらかごはん さばの照り焼き かぶときゅうりの塩もみ にんじんのごま和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	米、ごま、砂糖	さば、焼き鳥缶、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	にんじん、りんご、なめこ、ねぎ、かぶ、きゅうり、しめじ、あさつき	昆布・しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	炊き込みごはん☆ やわらかラスク	果物 お茶 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 69 mg
13 (火)	果物	やわらかごはん 鶏大根 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、マカロニ、さつまいも、油	鶏もも肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、カットマト缶詰、しいたけ、いんげん、しめじ、セロリ、パセリ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、コンソメ	ミネストローネ☆ おととと	果物 お茶 お茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 56 mg
14 (水)	果物	きのこハヤシライス スティック野菜	米、さつまいも、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも・ばら)、生クリーム、バター	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、カットマト缶詰、黄パプリカ、マッシュルーム	ハヤシライスルー、酒、しょうゆ	スイートポテト☆ ビスコ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 23.7 g カルシウム 159 mg
15 (木)	果物	ひじきごはん 赤魚の煮付け(いんげん) すまし汁(ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、油	あかうお、鶏もも肉、豚ひき肉	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、いんげん、干ししいたけ、わかめ、あさつき、ひじき、しょうが	昆布・しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、ケチャップ、カレー粉	サモサ☆ あんこパイ☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 8.1 g カルシウム 45 mg
16 (金)	果物	カレーうどん ブロッコリーと カリフラワーのおかか和え	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、豚肉(バラ・もも)かつお節	ねぎ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、しょうが	昆布・しいたけだし汁、カレールー、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ほうれん草カップケーキ☆ 豆乳寒天☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.7 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12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 (土)	果物	チキンドリア 温野菜(かぼちゃ・いんげん) トマトスープ	米、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、バター、鶏がらスープ、チーズ	果物、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、にんじん、赤パプリカ、ほうれんそう	コンソメ、パセリ 食塩、鶏がらだし汁	ブリッツ えびせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 147 mg
日曜日									
19 (月)	果物	やわらかごはん 鮭のフライ ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・えのき)	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	さけ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	だいこん、みかん、トマト、ほうれんそう、きゅうり、えのきだけ、板こんにゃく、にんじん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、本みりん、酒	おでん☆ チーズまんじゅう☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 67 mg
20 (火)	果物	やわらかごはん 煮あえっこ せんべい汁 〈青森県〉	米、グラニュー糖、砂糖、パイ生地	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、バター	りんご、バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しらたき、わらび、しめじ、しいたけ	しいたけ・かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	アップルパイ☆ 芋もち☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 152 mg
21 (水)	果物	さつまいもごはん 鱈の野菜あんかけ すまし汁(とろろ・みつば)	米、さつまいも、生中華めん、油、片栗粉、ごま油、黒ごま	たら、豚肉(もも・ばら)、鶏がらスープ	かき、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、えのきだけ、しいたけ、ねぎ、しょうが、みつば、あさつき、とろろこんぶ	鶏がらだし汁、昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ミニラーメン☆ ココアスコーン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 80 mg
22 (木)	果物	やわらかごはん 肉豆腐 きゅうりのツナ和え みそ汁(かぶ・葉)	米、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、卵、豚肉(もも・ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	キウイフルーツ、はくさい、ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、しゅんぎく、しらたき、かぶ、にんじん、かぶ・葉	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、塩、酒	かぼちゃプリン☆ おいなりさん☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.1 g カルシウム 334 mg
23 (金)	果物	クロワッサン ハンバーグ ミニグラタン 温野菜(ブロッコリー・トマト) コーンスープ(パセリ) ゼリー(クリスマス会・誕生会)	クロワッサン、小麦粉、砂糖、上新粉、じゃがいも、粉糖、油、片栗粉、パン粉	牛乳、鶏がらスープ、豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、ワインナー、ピザ用チーズ、バター	いちご、たまねぎ、プロコッリー、ぶどう濃縮果汁、トマト、コーン缶、ほうれんそう、にんじん、しょうが、かんてんクック、パセリ	しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、酒、ケチャップ、ワイン(白)	ブラウニー☆ 手作りクッキー☆ いちごサンタ☆ 大学かぼちゃ☆	牛乳 お茶	エネルギー 655 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 36.8 g カルシウム 223 mg
24 (土)	果物	やわらかごはん かじきのねぎ味噌焼き 白菜のゆかり和え みそ汁(大根・油揚げ)	米、砂糖	かじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、はくさい、だいこん、ねぎ	昆布・しいたけ・かつおだし汁、酒、みりん、食塩	カルシウムせんべい ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 331 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 2.3 g カルシウム 439 mg
日曜日									
26 (月)	果物	やわらかごはん さばの照り焼き かぶときゅうりの塩もみ にんじんのごま和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	米、ごま、砂糖	さば、焼き鳥缶、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	にんじん、りんご、なめこ、ねぎ、かぶ、きゅうり、しめじ、あさつき	昆布・しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	炊き込みごはん☆ やわらかラスク	果物 お茶 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 69 mg
27 (火)	果物	やわらかごはん 鶏大根 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、マカロニ、さつまいも、油	鶏もも肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶詰、しいたけ、いんげん、しめじ、セロリ、パセリ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、コンソメ	ミネストローネ☆ おととと	果物 お茶 お茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 56 mg
28 (水)	果物	きのこハヤシライス スティック野菜	米、さつまいも、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも・ばら)、生クリーム、バター	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、カットトマト缶詰、黄パプリカ、マッシュルーム	ハヤシライスルー、酒、しょうゆ	スイートポテト☆ ビスコ	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 23.7 g カルシウム 159 mg
29	年末休み								
30	年末休み								
31	大晦日								

☆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)