



献立表

完了食
2023年01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			
1			元日						
2			年始休み						
3			年始休み						
4 (水)	果物	ポークカレー かぼちゃサラダ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ももばら)、ヨーグルト、バター、生クリーム、チーズ	たまねぎ、トマト、キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ、マーメイド、きゅうり、りんご、オレンジ、しょうが	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ	オレンジケーキ☆ せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 25.5 g カルシウム 178 mg
5 (木)	果物	やわらかごはん きんぴらごぼう ちゃんこ鍋 <small>(東京都)</small>	米、さつまいも、砂糖、油、ごま、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏がらスープ	はくさい、りんご、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ、きょうな、しょうが	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、みりん、酢、昆布・しいたけだし汁	大学芋☆ ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 120 mg
6 (金)	果物	やわらかごはん 高野豆腐と豚肉の煮物 みそ汁(きゃべつ・もやし)	米、ピーマン、砂糖	豚肉(ばら・もも)、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、しいたけ、にんじん、もやし、たまねぎ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	焼きピーマン☆ チーズクラッカー☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.7 g カルシウム 100 mg
7 (土)	果物	やわらかごはん かれのいほイル焼き みそ汁(白菜・油揚げ)	米	牛乳、かれい、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、いんげん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	一口ドーナツ ベジタバー	果物 牛乳 お茶	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 163 mg
8			日曜日						
9			成人の日						
10 (火)	果物	やわらかごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の煮しめ <small>ずまし汁(そうめん・しいたけ・あさつき)</small>	米、砂糖、黒ごま、干しとうもろこし	牛乳、さけ、ちくわ、白みそ、ゼラチン	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、しいたけ、あさつき、しょうが	しいたけ・かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	黒ごまプリン☆ キャロットツナピラフ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 386 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 8.0 g カルシウム 220 mg
11 (水)	果物	ゆかり御飯 さわらの西京焼き 紅白なます 紅白かまぼこ 雑煮風汁 いちご <small>(誕生日会)</small>	米、小麦粉、砂糖、焼酎、黒ごま、油	鶏もも肉、さわら、こしあん、かまぼこ、米みそ(甘みそ)	いちご、だいこん、りんご、にんじん、しいたけ、しそ、みつば	昆布・かつお・しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん	うさぎまんじゅう☆ やわらかラスク	果物 お茶 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 7.8 g カルシウム 73 mg
12 (木)	果物	ナポリタン ほうれん草のポターージュ	スパゲティ、じゃがいも、油、食パン	牛乳、ウインナー、卵、ベーコン、生クリーム、バター	たまねぎ、ほうれん草、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、トマト、キウイフルーツ	鶏がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	スパニッシュオムレツ☆ ポップコーン☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.8 g カルシウム 124 mg
13 (金)	果物	やわらかごはん たらの竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁(なす・かぶ)	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、黒ごま	牛乳、たら、バター、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、なす、トマト、かぶ、にんじん、きゅうり、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	さつまいもクッキー☆ やぎとりまん☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.5 g カルシウム 156 mg
14 (土)	果物	メキシカンピラフ 温野菜 トマトスープ(コン)	米、砂糖	鶏もも肉、鶏がらスープ	果物、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、赤パプリカ、黄パプリカ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、鶏がらだし汁	おかき オールレーズン	果物 お茶 牛乳	エネルギー 330 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 3.1 g カルシウム 33 mg
15			日曜日						
16 (月)	果物	やわらかごはん ぶり大根 ほうれん草とひじきのごま和え みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、白ごま、砂糖、パイ生地	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、生クリーム、バター	だいこん、バナナ、かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、いんげん、にんじん、ひじき、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	パンブキンパイ☆ れんこんチップ☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 215 mg
17 (火)	果物	食パン チキンのバーベキューソース焼き グリル野菜 白菜とベーコンのクリームスープ	食パン、米、ながいも、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、生クリーム、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	いよかん、はくさい、グリーンアスパラガス、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、パセリ	鶏がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩	五平もち☆ カラメルミルクプリン☆	果物 お茶 お茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 100 mg
18 (水)	果物	ポークカレー かぼちゃサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(ももばら)、ヨーグルト、バター、生クリーム、チーズ	たまねぎ、トマト、キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、マーメイド、きゅうり、りんご、オレンジ、しょうが	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ	オレンジケーキ☆ せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 25.5 g カルシウム 178 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
2023年01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		
19 (木)	果物	やわらかごはん きんぴらごぼう ちゃんこ鍋 <small>(東京都)</small>	米、さつまいも、油、片栗粉、ごま、小麦粉、ごま油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、鶏がらスープ	はくさい、りんご、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ、きょうな、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、昆布・しいたけだし汁	さつまいもの天ぷら☆ 果物 お茶 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 9.4 g カルシウム 116 mg
20 (金)	果物	やわらかごはん 高野豆腐と豚肉の煮物 みそ汁(きゃべつ・もやし)	米、ビーフン、砂糖	豚肉(ばら・もも)、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、しいたけ、にんじん、もやし、たまねぎ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	焼きビーフン☆ 果物 お茶 チーズクラッカー☆ 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.7 g カルシウム 100 mg
21 (土)	果物	やわらかごはん かれのいホイール焼き みそ汁(白菜・油揚げ)	米	牛乳、かれい、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、いんげん	昆布・しいたけ・かつおだし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	一口ドーナツ 果物 牛乳 ベジタベる お茶	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 163 mg
22 日曜日								
23 (月)	果物	ビビンバ丼 チャプチェ わかめスープ(ねぎ) <small>(韓国)</small>	米、片栗粉、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、白ごま	豚ひき肉、豚肉(もも・ばら)、とろけるチーズ、鶏がらスープ	いよかん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にら、ねぎ、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、酢、食塩、鶏がらだし汁	チヂミ☆ 果物 お茶 のり塩ポテト☆ お茶	エネルギー 369 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 11.4 g カルシウム 81 mg
24 (火)	果物	やわらかごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の煮浸し <small>すまし汁(そうめん・しいたけ・あさつき)</small>	米、砂糖、黒ごま、干しそうめん	牛乳、さけ、ちくわ、白みそ、セラチン	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、しいたけ、あさつき、しょうが	昆布・かつお・しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	黒ごまプリン☆ 果物 牛乳 キャロットツナピラフ☆ お茶	エネルギー 386 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 8.0 g カルシウム 220 mg
25 (水)	果物	おにぎり(わかめ・鮭) 鶏肉のくわ焼き 型抜きポテト コーンバター・温野菜 いちご(お弁当の日)	米、じゃがいも、米粉、油、小麦粉、片栗粉	鶏もも肉、こしあん、さけ缶詰、ウインナー、バター	いちご、りんご、コーン缶、ブロックリー、かぼちゃ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	まんじゅう☆ 果物 お茶 やわらかラスク 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.1 g カルシウム 88 mg
26 (木)	果物	みそラーメン 焼きぎょうざ	生中華めん、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、卵、牛乳、米みそ(赤色辛みそ)、ベーコン、鶏がらスープ、バター	キウイフルーツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、にら、トマト、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	スパニッシュオムレツ☆ 果物 お茶 ポップコーン☆ 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 85 mg
27 (金)	果物	やわらかごはん たらの竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁(なす・かぶ)	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、黒ごま	牛乳、たら、バター、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、なす、トマト、かぶ、にんじん、きゅうり、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	さつまいもクッキー☆ 果物 牛乳 やきとりまん☆ お茶	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.5 g カルシウム 156 mg
28 (土)	果物	メキシカンピラフ 温野菜 トマトスープ(コーン)	米、砂糖	鶏もも肉、鶏がらスープ	果物、ブロックリー、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、赤パプリカ、黄パプリカ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、鶏がらだし汁	おかき 果物 お茶 オールレーズン 牛乳	エネルギー 330 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 3.1 g カルシウム 33 mg
29 日曜日								
30 (月)	果物	やわらかごはん ぶり大根 ほうれん草とひじきのごま和え みそ汁(さつまいも・ねぎ)	米、さつまいも、白ごま、砂糖、パイ生地	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、生クリーム、バター	だいこん、バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、いんげん、にんじん、ひじき、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	パンブキンパイ☆ 果物 牛乳 れんこんチップ☆ お茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 215 mg
31 (火)	果物	ロールパン かじきのトマトソースがけ カレーポテト コーンスープ(パセリ)	米、ロールパン、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、砂糖	かじき、ウインナー、米みそ(赤色辛みそ)、バター、鶏がらスープ	パセリ、いよかん、ブロックリー、なす、たまねぎ、ズッキーニ、カットトマト缶詰、黄パプリカ、コーン缶	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、しょうゆ、カレー粉	五平もち☆ 果物 お茶 カラメルミルクプリン☆ お茶	エネルギー 391 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 306 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)