



# 献立表

完了食  
2023年02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 (水)	果物	やわらかごはん 家常豆腐 たたききゅうりのナムル トマトスープ(たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら・もも)、生揚げ、バター、仙台みそ、鶏がらスープ	いちご、キャベツ、きゅうり、トマト、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩、鶏がらだし汁	カップケーキ☆ 野菜せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 206 mg
2 (木)	果物	吹き寄せごはん かわいいの野菜あんかけ みそ汁(きゃべつ)	米、さつまいも、さといも、片栗粉	かわいい、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ごぼう、えのきたけ、あさつき、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	焼き芋☆ お麩ラスク☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 7.6 g カルシウム 77 mg
3 (金)	果物	鬼ライス 三色和え すまし汁(麩・水菜) 桃ゼリー 〈誕生会・節分〉	米、砂糖、焼☆	牛乳、鶏ひき肉、卵、さくらでんぶ	たまねぎ、にんじん、デコボン、りんご果汁、ほうれんそう、もやし、きゅうり、かんぴょう、もも缶、きょうな、焼きのり、かんてん、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	恵方巻☆ たべっこ動物	果物 お茶 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 170 mg
4 (土)	果物	やわらかごはん さばのみそ煮 小松菜としめじの和え物 すまし汁(かまぼこ・三ツ葉)	米、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ	こまつな、みつば、しめじ、しょうが、ねぎ	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、昆布だし汁、しいただけだし汁	パウムクーヘン ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 159 mg
5 日曜日									
6 (月)	果物	チキンピリヤニ さつまいものマセドアンサラダ ほうれん草スープ 〈インド〉	米、さつまいも、マカロニ、ひまわり油、マヨネーズ	鶏もも肉、牛乳、ウインナー、バター、鶏がらスープ	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、ピーマン、コーン缶、パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、コンソメ、食塩、酒、しょうゆ、カレー粉	グラタン☆ ライスクッキー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 115 mg
7 (火)	果物	やわらかごはん 厚揚げと白菜の煮物 石狩汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、卵、バター	オレンジ、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	ドーナツ☆ おととと	果物 牛乳 お茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 215 mg
8 (水)	果物	みそ煮込みうどん 春菊のごま和え	ゆでうどん、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(ばら・もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、セラチン	はくさい、いちご、しゅんぎく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、しょうゆ、酒、みりん	ココアプリン☆ ウエハース	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 237 mg
9 (木)	果物	やわらかごはん 鶏ひき肉の信田煮 みそ汁(大根・あさつき)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、片栗粉	鶏ひき肉、油揚げ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	りんご、だいこん、しいたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、あさつき、しょうが、こまつな	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	鬼まんじゅう☆ アルファ米わかめごはん	果物 お茶 お茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.0 g カルシウム 92 mg
10 (金)	果物	やわらかごはん ぶりの焼き漬け のっぺい汁 〈新潟県〉	米、さといも、小麦粉、こんにゃく、片栗粉、砂糖	ぶり、鶏もも肉	みかん、れんこん、かぼちゃ、にんじん、あさつき、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、かつおだし汁	ぼっぼ焼き☆ キャラメルコーン	果物 お茶 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.5 g カルシウム 63 mg
11 建国記念日									
12 日曜日									
13 (月)	果物	やわらかごはん 鶏肉の黒ごま焼き かぶと人参の酢の物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	鶏もも肉、豚肉(ばら)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、鶏がらスープ	グレープフルーツ、かぶ、にんじん、プロックリー、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが、干ししいたけ	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩、みりん、コンソメ	タイピーエン☆ オールレーズン	果物 お茶 牛乳	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.3 g カルシウム 56 mg
14 (火)	果物	やわらかごはん さわらの香り味噌焼き ひじきの炒り煮 すまし汁(とろろ昆布・ねぎ)	米、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、さわら、クリームチーズ、大豆、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、れんこん、にんじん、いんげん、ねぎ、しそ、ひじき、とろろこんぶ、レモン果汁	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩、ココア	マーブルチーズケーキ☆ のり塩ポテト☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 200 mg
15 (水)	果物	やわらかごはん 家常豆腐 たたききゅうりのナムル トマトスープ(たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら・もも)、生揚げ、バター、仙台みそ、鶏がらスープ	いちご、キャベツ、きゅうり、トマト、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩、鶏がらだし汁	カップケーキ☆ 野菜せんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 206 mg
16 (木)	果物	吹き寄せごはん かわいいの野菜あんかけ みそ汁(きゃべつ)	米、さつまいも、さといも、片栗粉	かわいい、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ごぼう、えのきたけ、あさつき、しょうが	昆布だし汁、しいただけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	焼き芋☆ お麩ラスク☆	果物 お茶 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 7.6 g カルシウム 77 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02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			
17 (金)	果物	ロールパン コロッケ きゃべつサラダ コーンスープ(パセリ)	じゃがいも、米、 ロールパン、ひま わり油、小麦粉、 パン粉、砂糖	豚ひき肉、ベーコ ン、牛乳、鶏がら スープ、バター	パセリ、キャベツ、テ コポソ、たまねぎ、に んじん、トマト、ビー マン、コーン缶、きゅ うり、しょうが	しょうゆ、酒、食 塩、中濃ソース、 白ワイン、ケ チャップ、コンソ メ	ピラフ☆ お茶 たべっこ動物	果物 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 316 mg
18 (土)	果物	やわらかごはん さばのみそ煮 小松菜としめじの和え物 すまし汁(かまぼこ・三つ葉)	米、砂糖	牛乳、さば、米み そ(淡色辛み そ)、かまぼこ	こまつな、みつ ば、しめじ、しょ うが、ねぎ	かつおだし汁、み りん、酒、しょう ゆ、昆布だし汁、 しいたけだし汁	パウムクーヘン ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 159 mg
19	日曜日								
20 (月)	果物	チキンピリヤニ さつまいものマセドアンサラダ ほうれん草スープ <インド>	米、さつまいも、 マカロニ、ひまわ り油、マヨネーズ	鶏もも肉、牛乳、 ウインナー、パ ター、鶏がらスー プ	グレープフルーツ、た まねぎ、ほうれんそ う、にんじん、きゅう り、赤パプリカ、ビー マン、コーン缶、パセ リ、しょうが	鶏がらだし汁、コ ンソメ、食塩、 酒、しょうゆ、カ レー粉	グラタン☆ ライスクッキー	果物 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 115 mg
21 (火)	果物	やわらかごはん 厚揚げと白菜の煮物 石狩汁	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、ひ まわり油	牛乳、さけ、生揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ・赤色辛み そ)、卵、バター	オレンジ、はくさ い、にんじん、だ いこん、ねぎ、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、食塩、みりん	ドーナツ☆ おととと	果物 牛乳 お茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 215 mg
22 (水)	果物	五目ラーメン わかめの中華サラダ	生中華めん、砂 糖、ひまわり油、 ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら・ もも)、えび、セラ チン、鶏がらスー プ	いちご、はくさい、きゅう り、もやし、にんじん、に ら、りんご、グレープ フルーツ、オレンジ、きくら げ、わかめ、レモン、しょ うが	鶏がらだし汁、 しょうゆ、酒、コ ンソメ、食塩	ココアプリン☆ ウエハース	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 359 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 185 mg
23	天皇誕生日								
24 (金)	果物	やわらかごはん ぶりの焼き漬け のっぺい汁 <新潟県>	米、さといも、小 麦粉、こんにゃ く、片栗粉、砂糖	ぶり、鶏もも肉	みかん、れんご ん、かぼちゃ、に んじん、あさつ き、しょうが	昆布だし汁、しい ただだし汁、しょ うゆ、酒、みり ん、食塩、かつお だし汁	ぼっぼ焼き☆ キャラメルコーン	果物 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.5 g カルシウム 63 mg
25 (土)	果物	チャーハン 中華スープ	米、ひまわり油	焼き豚、鶏がら スープ	ねぎ、たけのこ、 にんじん、コーン 缶、しいたけ、 ピーマン、あさつ き、しょうが	酒、しょうゆ、コ ンソメ、食塩	ベジタべる かぼちゃボーロ	果物 牛乳	エネルギー 309 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 5.3 g カルシウム 22 mg
26	日曜日								
27 (月)	果物	やわらかごはん 鶏肉の黒ごま焼き かぶと人参の酢の物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米、さつまいも、 砂糖、黒ごま	鶏もも肉、豚肉(ば ら)、かまぼこ、米み そ(淡色辛みそ・赤色辛 みそ)、鶏がらスー プ	グレープフルーツ、か ぶ、にんじん、プロッ コリ、はくさい、た まねぎ、チンゲンサ イ、しょうが、干し しいたけ	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、酢、酒、しょう ゆ、食塩、みりん、コ ンソメ	タイピーエン☆ オールレーズン	果物 牛乳	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.3 g カルシウム 56 mg
28 (火)	果物	やわらかごはん さわらの香り味噌焼き ひじきの炒り煮 すまし汁(とろろ昆布・ねぎ)	米、米粉、砂糖、 ひまわり油、ごま 油、ごま	牛乳、さわら、大 豆、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、れん ごん、にんじん、いん げん、いちご、ねぎ、 しそ、ひじき、とろろ こんぶ	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、酒、み りん、しょうゆ、 食塩	いちごむしパン☆ のり塩ポテト☆	果物 牛乳 お茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 200 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)