



# 献立表

完了食  
2023年03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 (水)	果物	チャーハン 春雨スープ	米、小麦粉、粉糖、はるさめ、油	牛乳、焼き豚、無塩バター、鶏がらスープ	バナナ、にんじん、ねぎ、たけのこ、コーン缶、もやし、チンゲンサイ、しいたけ、ピーマン、しょうが	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	手作りクッキー☆ ポップコーン	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 143 mg
2 (木)	果物	やわらかごはん かぶときゅうりのツナ和え 豚汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも・ばら)、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、スライスチーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぶ、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ミートパイ☆ カルシウムせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.7 g カルシウム 183 mg
3 (金)	果物	きじ焼き寿司 菜の花の白和え すまし汁(花麩・あさつき) いちごくひな祭り・誕生会)	米、小麦粉、砂糖、白玉粉、ごま、焼心	鶏もも肉、木綿豆腐、こしあん、卵	いちご、デコボン、にんじん、なばな、板こんにゃく、いんげん、あさつき	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、酒	桜もち☆ ビスコ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 109 mg
4 (土)	果物	やわらかごはん ぶりの照り焼き ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ウエハース オールレーズン	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 141 mg
5 日曜日									
6 (月)	果物	やわらかごはん 鮭のフライ きゃべつ和え みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、小麦粉、油、片栗粉、パン粉、砂糖、ごま油、白ごま	さけ、牛乳、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	デコボン、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、ねぎ、にら、きゅうり、あさつき、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩	チヂミ☆ ブチせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.5 g カルシウム 92 mg
7 (火)	果物	やわらかごはん かれいの煮付け にんじんのごま和え みそ汁(白菜・しめじ)	米、砂糖、ごま	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	いちご、にんじん、ごまつな、はくさい、しめじ	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ビスケット バジタべる	果物 牛乳 お茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 261 mg
8 (水)	果物	焼きそば わかめスープ(ねぎ・ごま)	焼きそばめん、砂糖、白ごま、油	豚肉(もも・ばら)、こしあん、鶏がらスープ	キャベツ、キウイフルーツ、もも缶、もやし、にんじん、みかん缶、パイン缶、にら、ねぎ、わかめ、かんてんクック、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、酒	フルーツあんみつ☆ ドーナツ	お茶 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 67 mg
9 (木)	果物	やわらかごはん かじきの味噌漬け焼き きゅうりとちくわの梅和え すまし汁(えのき・三つ葉)	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、かじき、ちくわ、クリームチーズ、無塩バター、卵、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、きゅうり、かぼちゃ、えのきだけ、みつば、うめ干し	昆布・しいたけ・かつおだし汁、酒、みりん、食塩、しょうゆ	チーズまんじゅう☆ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 138 mg
10 (金)	果物	食パン チキンピカタ グリル野菜 ほうれん草スープ	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉	鶏もも肉、卵、鶏がらスープ	キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、赤パプリカ、黄パプリカ、たまねぎ、しょうが、パセリ	鶏がらだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	フライドポテト☆ クラッカー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 334 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 101 mg
11 (土)	果物	親子丼 貝だくさん味噌汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	たまねぎ、果物、だいこん、糸みつば、にんじん、ねぎ、しめじ	昆布・しいたけ・かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ	ライスクッキー サラダしぐれ	果物 牛乳 お茶	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.1 g カルシウム 144 mg
12 日曜日									
13 (月)	果物	チキンカレー グリーンサラダ	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、きな粉、生クリーム、ヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、きゅうり、コーン缶、グレープフルーツ、オレンジ、レモン、しょうが	カレールー、食塩、酒、しょうゆ、食酢、鶏がらだし汁	かぼちゃのきなこ団子☆ やわらかラスク	果物 お茶 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 66 mg
14 (火)	果物	やわらかごはん さわらの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(なす・油揚げ)	米、食パン、砂糖	牛乳、さわら、大豆、ウインナー、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	グレープフルーツ、なす、にんじん、スナッペンえんどう、ピーマン、たまねぎ、いんげん、ひじき	昆布・しいたけ・かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、みりん	ピザトースト☆ おかき	果物 牛乳 お茶	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 194 mg
15 (水)	果物	おにぎり 鶏肉の唐揚げ 温野菜 いちご・パイン(お楽しみ給食)	米、小麦粉、さつまいも、粉糖、油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	バナナ、パイナップル、いちご、スナッペンえんどう、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	手作りクッキー☆ ポップコーン	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 153 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03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		
16 (木)	果物	やわらかごはん かぶときゅうりのツナ和え 豚汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも・ばら)、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、スライスチーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぶ、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ミートパイ☆ カルシウムせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.7 g カルシウム 183 mg
17 (金)	果物	タンメン もやしナムル	生中華めん、米、油、ごま油、砂糖	豚肉(もも・ばら)、ツナ水煮缶、鶏がらスープ	もやし、デコボン、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、塩こんぶ、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	ツナと塩昆布の炊き込みごはん☆ ビスコ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 61 mg
18 (土)	果物	やわらかごはん ぶりの照り焼き ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、小麦粉、粉糖、はるさめ、油	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	果物、ほうれん草、う、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、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	ウエハース オールレーズン	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 141 mg
卒園式									
20 (月)	果物	えびピラフ コーンクリームスープ	米、片栗粉、小麦粉、油、ごま油、砂糖、白ごま	牛乳、えび、とろけるチーズ、生クリーム、鶏がらスープ	たまねぎ、デコボン、クリームコーン缶、にんじん、かぼちゃ、赤パプリカ、ピーマン、ねぎ、にら、パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩、酢	チチミ☆ プチせんべい	果物 お茶 お茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 7.6 g カルシウム 150 mg
春分の日									
22 (水)	果物	ゆかり御飯 鶏肉のカレー焼き 温野菜・ジャーマンポテト デコボン〈お弁当の日〉	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉、こしあん、ベーコン	デコボン、キウイフルーツ、もも缶、ブロックリー、みかん缶、たまねぎ、パイン缶、赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、しそ、かんてんクック、にんにく	食塩、酒、しょうゆ、カレー粉	フルーツあんみつ☆ ドーナツ	お茶 牛乳	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 5.9 g カルシウム 43 mg
23 (木)	果物	けんちんうどん きゅうりとちくわの梅和え	ゆでうどん、さといも、小麦粉、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも・ばら)、ちくわ、クリームチーズ、無塩バター、卵	りんご、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、板こんにゃく、うめ干し	昆布・しいたけ・かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズまんじゅう☆ ようかん	果物 牛乳 お茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.4 g カルシウム 156 mg
24 (金)	果物	ロールパン 春野菜のポトフ デコボン	じゃがいも、ロールパン、油、片栗粉、小麦粉	ウインナー、鶏がらスープ	デコボン、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、スナップえんどう	鶏がらだし汁、コンソメ、食塩	フライドポテト☆ クラッカー	果物 お茶 牛乳	エネルギー 339 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 60 mg
25 (土)	果物	親子丼 貝だくさん味噌汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	たまねぎ、果物、だいこん、糸みつば、にんじん、ねぎ、しめじ	昆布・しいたけ・かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ	ライスクッキー サラダしぐれ	果物 牛乳 お茶	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.1 g カルシウム 144 mg
日曜日									
27 (月)	果物	チキンカレー グリーンサラダ	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、きな粉、生クリーム、ヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、きゅうり、コーン缶、グレイプフルーツ、オレンジシ、レモン、しょうが	カレールー、食塩、酒、しょうゆ、食酢、鶏がらだし汁	かぼちゃのきなこ団子☆ やわらかラスク	果物 お茶 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 66 mg
28 (火)	果物	豚丼 ひじきの炒り煮 みそ汁(なす・油揚げ)	米、食パン、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、大豆、ウインナー、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、なす、にんじん、ピーマン、さやえんどう、いんげん、ひじき、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん	ピザトースト☆ おかき	果物 牛乳 お茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.3 g カルシウム 196 mg
29 (水)	果物	チャーハン 春雨スープ	米、小麦粉、粉糖、はるさめ、油	牛乳、焼き豚、無塩バター、鶏がらスープ	バナナ、にんじん、ねぎ、たけのこ、コーン缶、もやし、チンゲンサイ、しいたけ、ピーマン、しょうが	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	手作りクッキー☆ ポップコーン	果物 牛乳 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 143 mg
30 (木)	果物	やわらかごはん かぶときゅうりのツナ和え 豚汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも・ばら)、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ・赤色辛みそ)、スライスチーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぶ、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	昆布・しいたけ・かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ミートパイ☆ カルシウムせんべい	果物 牛乳 お茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.7 g カルシウム 183 mg
31 (金)	果物	ミートソースパグティ キャベツスープ オレンジゼリー	スパゲティ、米、砂糖、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶、生クリーム、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、デコボン、オレンジジュース、にんじん、キャベツ、カットトマト缶、みかん缶、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピース、塩こんぶ、かんてんクック	ケチャップ、食塩、コンソメ、鶏がらだし汁	ツナと塩昆布の炊き込みごはん☆ ビスコ	果物 お茶 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 59 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)