



献立表

幼児食
2021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		
1 (月)	果物	ごはん 鶏肉の根菜炒め 白菜の即席漬け みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、白玉粉、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、オレンジ、だいこん、れんこん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	ボンデケーキ☆ 果物 りんごのコンポート☆ 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.7 g カルシウム 321 mg
2 (火)	果物	ごはん いわしのつみれ汁 春菊のごま和え 果物 <誕生会・節分>	米、やまといも、砂糖、ごま、片栗粉、油	いわし、卵、米みそ(淡色辛みそ)、でんぷ	いちご、果物、しゅんぎく、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、焼きのり、かんぴょう	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	恵方巻☆ 果物 ウエハース 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 195 mg
3 (水)	果物	ポークカレー カリフラワーサラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、ひまわり油、油、砂糖	豚肉(ばら)、牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ヨーグルト、卵、生クリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、バナナ、カリフラワー、コーン缶、りんご、しょうが、レモン、グレープフルーツ、オレンジ	鶏がらだし汁、カレールウ、酒、しょうゆ、酢、食塩、パセリ	ツナマヨパン☆ 果物 さつまいももち☆ お茶	エネルギー 796 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 35.8 g カルシウム 116 mg
4 (木)	果物	ごはん 揚げ鶏の甘酢あんかけ 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、夏パプリカ、グリーンピース、もやし、ブルーベリージャム、ピーマン、えのきだけ、干ししいたけ	コンソメ、酢、酒、鶏がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ	ブランマンジエ☆ 果物 野菜かりんとう お茶	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 128 mg
5 (金)	果物	ごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう すまし汁(麩・あさつき)	米、じゃがいも、砂糖、焼酎、ひまわり油、ごま、ごま油、マカロニ	牛乳、さけ、鶏もも肉、バター	キウイフルーツ、ごまつな、ごぼう、にんじん、たまねぎ、あさつき、コーン缶、パセリ	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、コンソメ	グラタン☆ 果物 ポップコーン☆ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 306 mg
6 (土)	果物	ごはん 肉野菜炒め みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、果物、なめこ、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、もやし	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	えびせんべい 果物 うの花クッキー 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 44 mg
7	日曜日							
8 (月)	果物	ひじきごはん 高野豆腐の含め煮 すまし汁(菜花・えのき)	米	鶏もも肉、豚肉(ばら)、高野豆腐、かまぼこ、鶏がらスープ	グレープフルーツ、なはな、かぼちゃ、いんげん、はくさい、にんじん、えのきだけ、干ししいたけ、あさつき、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、かつおだし汁、コンソメ	タイビーエン☆ 果物 チーズラスク☆ 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 141 mg
9 (火)	果物	ごはん じゃがいもとたらの重ね蒸し 呉汁	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、粉糖、片栗粉、白ごま	牛乳、たら、大豆、無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、みつば、あさつき	昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩、酒、みりん、しょうゆ	セサミクッキー☆ 果物 カルシウムせんべい お茶	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 222 mg
10 (水)	果物	ロールパン メンチカツ 温野菜 コーンスープ	ロールパン、わらび餅粉、砂糖、ひまわり油、黒砂糖、パン粉、小麦粉	豚ひき肉、きな粉、牛乳、鶏がらスープ	りんご、プロックリー、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶	鶏がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、ワイン(白)、コンソメ、食塩	わらびもち☆ 果物 ゆかりおにぎり☆ お茶	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 24.2 g カルシウム 90 mg
11	建国記念の日							
12 (金)	果物	ごはん 家常豆腐 もやしとわかめのナムル ニラスープ(白ごま)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、生揚げ、仙台みそ、鶏がらスープ	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、わかめ、しょうが、きくらげ	しょうゆ、酒、みりん、塩、コンソメ、鶏がらだし汁	フライドポテト☆ 果物 豆乳寒天☆ お茶	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 21.9 g カルシウム 247 mg
13 (土)	果物	ごはん かれのいのかん田焼き ほうれん草としめじのお浸し みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、さつまいも、ひまわり油、片栗粉	牛乳、かれのい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、ほうれん草、にんじん、しめじ、あさつき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	キャラメルコーン 果物 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 183 mg
14	日曜日							
15 (月)	果物	ごはん 鶏肉の根菜炒め 白菜の即席漬け みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、白玉粉、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、オレンジ、だいこん、れんこん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	ボンデケーキ☆ 果物 りんごのコンポート☆ 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.7 g カルシウム 321 mg
16 (火)	果物	あんかけ焼きそば トマト ねぎスープ(白ごま)	焼きそばめん、米、片栗粉、オリブ油、白ごま	豚肉(ばら)、えび、鶏がらスープ	いちご、トマト、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン缶、しょうが、さやえんどう、黒さくらげ	酒、しょうゆ、食塩、パセリ、コンソメ、鶏がらだし汁	コーンピラフ☆ 果物 ウエハース 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 84 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(幼児食)



献立表

幼児食
2021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 (水)	果物	ポークカレー カリフラワーサラダ	米、じゃがいも、 強力粉、ひまわり 油、オリーブ油、 砂糖	豚肉(ばら)、牛乳、豚 肉(もも)、ヨーグル ト、生クリーム、チー ズ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、パ ナナ、カリフラワー、 コーン缶、りんご、しょ うが、レモン、グレープ フルーツ、オレンジ、 ピーマン	鶏がらだし汁、カ レールウ、酒、 しょうゆ、酢、食 塩、パセリ、ケ チャップ	手作りピザ☆ 果物 さつまいももち☆ お茶	エネルギー 789 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 35.4 g カルシウム 114 mg
18 (木)	果物	ごはん 揚げ鶏の甘酢あんかけ 中華スープ	米、砂糖、片栗 粉、小麦粉、コー ンスターチ	牛乳、鶏もも肉、 鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、赤パ プリカ、黄パプリカ、グ レープフルーツ、もやし、 ブルーベリージャム、ピー マン、えのきだけ、干し しいたけ	コンソメ、酢、 酒、鶏がらだ し汁、しょうゆ、ケ チャップ	ブランマンジエ☆ 果物 野菜かりんとう お茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 151 mg
19 (金)	果物	ごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう すまし汁(麩・あさつき)	米、じゃがいも、 砂糖、焼酎、ひま わり油、ごま、こ ま油、マカロニ	牛乳、さけ、鶏も も肉、バター	キウイフルーツ、ごま つな、ごぼう、にんじ ん、たまねぎ、あさつ き、コーン缶、パセリ	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、 食塩、コンソメ	グラタン☆ 果物 ポップコーン 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 325 mg
20 (土)	果物	ごはん 肉野菜炒め みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油	豚肉(ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤 色辛みそ)	キャベツ、果物、 なめこ、ねぎ、に んじん、にら、に んにく、しょう が、もやし	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、食塩、酒	えびせんべい 果物 うの花クッキー 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 49 mg
21	日曜日							
22 (月)	果物	ひじきごはん 高野豆腐の含め煮 すまし汁(菜花・えのき)	米	鶏もも肉、豚肉(ば ら)、高野豆腐、か まぼこ、鶏がら スープ	グレープフルーツ、なほ な、かぼちゃ、いんげん、 はくさい、にんじん、えの きだけ、干ししいたけ、あ さつき、ひじき、しょうが	昆布だし汁、しいだ けだし汁、鶏がらだ し汁、しょうゆ、食塩、 酒、みりん、かつおだ し汁、コンソメ	タイビーエン☆ 果物 チーズラスク☆ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 141 mg
23	天皇誕生日							
24 (水)	果物	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ ほうれん草スープ(人参)	ロールパン、わら び餅粉、マヨネー ズ、砂糖、黒砂糖	鶏もも肉、牛乳、 きな粉、ピザ用 チーズ、鶏がら スープ	かぼちゃ、トマト、り んご、にんじん、ほう れん草、パセリ、干 しぶどう、しょうが	鶏がらだし汁、 酒、しょうゆ、コ ンソメ	わらびもち☆ 果物 ゆかりおにぎり☆ お茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.6 g カルシウム 100 mg
25 (木)	果物	ごはん じゃがいもとたらの重ね蒸し 呉汁	米、じゃがいも、 小麦粉、こんにゃ く、粉糖、片栗 粉、白ごま	牛乳、たら、大 豆、無塩バター、 油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ、だいこ ん、たまねぎ、に んじん、みつば、 あさつき	昆布だし汁、しい ただだし汁、食 塩、酒、みりん、 しょうゆ	セサミクッキー☆ 果物 カルシウムせんべい お茶	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 225 mg
26 (金)	果物	ごはん 家常豆腐 もやしとわかめのナムル ニラスープ(白ごま)	米、じゃがいも、 砂糖、ひまわり 油、片栗粉、ごま 油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、 生揚げ、仙台み そ、鶏がらスープ	キャベツ、キウイフ ルーツ、もやし、ね ぎ、にんじん、にら、 わかめ、しょうが、き くらげ	しょうゆ、酒、み りん、塩、コンソ メ、鶏がらだし汁	フライドポテト☆ 果物 豆乳寒天☆ お茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 21.9 g カルシウム 252 mg
27 (土)	果物	ごはん かわいいの竜田焼き ほうれん草としめじのお浸し みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、さつまいも、 ひまわり油、片栗 粉	牛乳、かわいい、米 みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤 色辛みそ)	果物、ほうれんそ う、にんじん、し めじ、あさつき、 しょうが	昆布だし汁、しい ただだし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、酒、みりん	キャラメルコーン 果物 ライスクッキー 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 183 mg
28	日曜日							

☆マークの付いたおやつは手作りです

にりんそう保育園(幼児食)