

# 献立表

2021年01月  
こじか保育園 完了食

日 曜	昼食	材料名(昼食・午後おやつ)				1,2才朝おやつ	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	午後おやつ	
年始休み							
年始休み							
年始休み							
04 一 月 一	ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き 伊達巻き卵 黒豆 みかんなます すまし汁(お麩・みつば)	米、さつまいも、砂糖、焼豆、油	鶏もも肉、卵、だいず	ブロッコリー、だいこん、にんじん、りんご、みかん缶、みつば、しそ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、酒、ほんだし、酢、昆布だし汁、しいたけだし汁	グレープフルーツ りんごきんとん ほうじ茶	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 4.8 g カルシウム 52 mg
05 一 火 一	やわらかごはん 肉野菜炒め 板ずりきゅうり みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング、さつまいも	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、絹ごし豆腐、豚肉(もも・脂身)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵	オレンジ、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、かぼちゃ	コンソメ、食塩、昆布だし汁、塩、かつおだし汁	りんご かぼちゃポーロ オレンジ ミルク	エネルギー 394 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 128 mg
06 一 水 一	チキンドリア 野菜スティック コンソメスープ(パセリ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、パセリ	コンソメ、鳥がらだし汁	バナナ カステラ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 145 mg
07 一 木 一	豚汁うどん さつまいものレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも・脂身付)	りんご、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、レモン、かぶ・葉	本みりん、酒、昆布だし汁	オレンジ 七草粥 りんご ほうじ茶	エネルギー 331 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 9.8 g カルシウム 45 mg
08 一 金 一	やわらかごはん カレイの煮つけ 白菜の即席漬け みそ汁(しめじ)	米、白玉、砂糖	かれい、あずき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、はくさい、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、食塩、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁	バナナ おしるこ みかん ほうじ茶	エネルギー 287 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 3.3 g カルシウム 62 mg
09 一 土 一	チキンライス 温野菜(さつまいも・ブロッコリー) きゃべつスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、グリーンピース、コーン缶	ケチャップ、コンソメ	オレンジ クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 347 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 8.6 g カルシウム 124 mg
日曜日							
成人の日							
12 一 火 一	やわらかごはん さばの照り焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(もやし)	米、小麦粉	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、無塩バター、全粉乳	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、にんじん、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	りんご ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 114 mg
13 一 水 一	やわらかごはん チンジャオロース たたききゅうりのナムル わかめスープ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、卵、バター	りんご、ピーマン、バナナ、たけのこ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、わかめ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	オレンジ バナナのパウンドケーキ りんご ミルク	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 207 mg
14 一 木 一	食パン かじきのケチャップソース きゃべつサラダ コーンスープ りんご	食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、鶏がらスープ	みかん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、いちごジャム、りんご	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、鳥がらだし汁	バナナ アスパラベイビー みかん ミルク	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 134 mg
15 一 金 一	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(えのき・わかめ)	米、砂糖、でん粉(米)	鶏もも肉、凍り豆腐	りんご、にんじん、えのきたけ、ごまつな、干しいたけ、わかめ、あさつき、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	グレープフルーツ ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 6.0 g カルシウム 67 mg

日 曜	昼食	材料名(昼食・午後おやつ)				1,2才 朝おやつ	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	午後おやつ	
16 ( ) 土 ( )	豚丼 三色和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、全粉乳	バナナ、こまつな、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、しょうが、あさつき	しょうゆ、本みりん、酒、昆布だし汁、かつおだし汁	オレンジ ウエハース バナナ ミルク	エネルギー 574 kcal たんばく質 9.8 g 脂 質 34.1 g カルシウム 153 mg
日曜日							
18 ( ) 月 ( )	やわらかごはん 鮭の塩焼き(いんげん) れんこんのきんぴら みそ汁(あさつき)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、みかん、いんげん、にんじん、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、本みりん	グレープフルーツ 粉ふきいも みかん ミルク	エネルギー 353 kcal たんばく質 18.2 g 脂 質 10.7 g カルシウム 210 mg
19 ( ) 火 ( )	やわらかごはん 肉野菜炒め 板ずりきゅうり みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング、さつまいも	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、鶏ごし豆腐、豚肉(もも・脂身)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵	オレンジ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、かぼちゃ	コンソメ、食塩、昆布だし汁、塩、かつおだし汁	りんご かぼちゃポーロ オレンジ ミルク	エネルギー 394 kcal たんばく質 10.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 128 mg
20 ( ) 水 ( )	チキンソリア 野菜スティック コンソメスープ(パセリ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、パセリ	コンソメ、鳥がらだし汁	バナナ カステラ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 433 kcal たんばく質 12.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 145 mg
21 ( ) 木 ( )	食パン チキンソテーホワイトソースがけ 温野菜 白菜スープ みかん	食パン、米、小麦粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏がらスープ	りんご、はくさい、スナップエンドウ、にんじん、たまねぎ、しめじ、塩こんぶ、パセリ、しょうが、にんにく、みかん	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、鳥がらだし汁	オレンジ 昆布おにぎり りんご ほうじ茶	エネルギー 374 kcal たんばく質 15.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 124 mg
22 ( ) 金 ( )	やわらかごはん カレーの煮つけ 白菜の即席漬け みそ汁(しめじ)	食パン、米、砂糖	牛乳、かだい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、無塩バター	みかん、はくさい、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、食塩、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁	バナナ シュガートースト みかん ミルク	エネルギー 406 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 8.7 g カルシウム 153 mg
23 ( ) 土 ( )	チキンライス 温野菜(さつまいも・ブロッコリー) きゃべつスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、グリーンピース、コーン缶	ケチャップ、コンソメ	オレンジ クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 347 kcal たんばく質 11.2 g 脂 質 8.6 g カルシウム 124 mg
日曜日							
25 ( ) 月 ( )	やわらかごはん 親子煮 いんげんのお浸し みそ汁(玉ねぎ・さつまいも)	米、さつまいも、砂糖、てん粉(米)	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、いんげん、糸みつば	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、かつおだし汁、本みりん、酒	バナナ 卵ポーロ オレンジ ミルク	エネルギー 309 kcal たんばく質 13.0 g 脂 質 6.4 g カルシウム 144 mg
26 ( ) 火 ( )	茶飯 おでん 小松菜としめじの和え物	米、小麦粉、三温糖、砂糖	牛乳、卵、かつお節、無塩バター、全粉乳	グレープフルーツ、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、がごめこんぶ	昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、みりん	りんご ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 319 kcal たんばく質 11.6 g 脂 質 6.1 g カルシウム 176 mg
27 ( ) 水 ( )	やわらかごはん チンジャオロース たたききゅうりのナムル わかめスープ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、卵、バター	りんご、ピーマン、バナナ、たけのこ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、わかめ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	オレンジ バナナのパウンドケーキ りんご ミルク	エネルギー 440 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 207 mg
28 ( ) 木 ( )	あんかけうどん トマト ニラスープ	生うどん、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、鶏がらスープ	みかん、トマト、はくさい、にんじん、にら、ねぎ、しいたけ、いちごジャム	しょうゆ、コンソメ、塩(並塩)、鳥がらだし汁	バナナ アスパラパイビー みかん ミルク	エネルギー 441 kcal たんばく質 12.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 164 mg
29 ( ) 金 ( )	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(えのき・わかめ)	米、砂糖、てん粉(米)	鶏もも肉、凍り豆腐	りんご、にんじん、えのきたけ、こまつな、干しいたけ、わかめ、あさつき、ひじき、こんぶ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	グレープフルーツ ハイハインせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 320 kcal たんばく質 10.7 g 脂 質 6.0 g カルシウム 67 mg
30 ( ) 土 ( )	豚丼 三色和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、全粉乳	バナナ、こまつな、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、しょうが、あさつき	しょうゆ、本みりん、酒、昆布だし汁、かつおだし汁	オレンジ ウエハース バナナ ミルク	エネルギー 574 kcal たんばく質 9.8 g 脂 質 34.1 g カルシウム 152 mg
日曜日							