

献立表

2021年01月

こじか保育園 幼児食

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 (月)	ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き 伊達巻き 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 512 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 7.7 g カルシウム 82 mg
05 (火)	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、ショートニング、ひまわり油、ココナッツパウダー、ごま油	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)	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	コンソメ、食塩、昆布だし汁、塩、かつおだし汁	りんご サブレ オレンジ 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 31.6 g カルシウム 172 mg
06 (水)	チキンカレー 野菜スティック コンソメスープ(パセリ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、生クリーム、ヨーグルト、チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、パセリ、しょうが	カレーパウダー、鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉	バナナ カステラ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 731 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.2 g カルシウム 220 mg
07 (木)	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 512 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 69 mg
08 (金)	ごはん カレーの煮つけ 白菜の即席漬け みそ汁(しめじ・油揚げ)	米、白玉、砂糖	かれい、あずき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、にんじん、しめじ、しょうが、みかん	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 442 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 5.3 g カルシウム 91 mg
09 (土)	チキンライス 温野菜(さつまいも・ブロッコリー) しゃべつスープ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター	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 カップケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 304 mg
日曜日							
成人の日							
12 (火)	ごはん さばのゴマ焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(もやし)	米、小麦粉、ごま	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 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 187 mg
13 (水)	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、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、卵、バター	キウイフルーツ、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、生姜	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 キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 28.2 g カルシウム 305 mg
14 (木)	ロールパン かじきのケチャップソース しゃべつサラダ コーンスープ りんご	ロールパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、いちごジャム、みかん、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 ジャムクラッカー みかん 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 23.5 g カルシウム 200 mg
15 (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、もち米	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、昆布	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 おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 106 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、なめこ、こまつな、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 牛乳	エネルギー 886 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 52.4 g カルシウム 213 mg
日曜日							
18 (月)	ごはん 鮭の塩焼き(いんげん) れんこんのきんぴら みそ汁(里芋・あさつき)	米、さといも、ひまわり油、砂糖、ごま油、ごま	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 フライドポテト みかん 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 276 mg
19 (火)	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、ショートニング、ひまわり油、ココナッツパウダー、ごま油	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)	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	コンソメ、食塩、昆布だし汁、塩、かつおだし汁	りんご サブレ オレンジ 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 31.6 g カルシウム 172 mg
20 (水)	チキンカレー 野菜スティック コンソメスープ(パセリ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、生クリーム、ヨーグルト、チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、パセリ、しょうが	カレールー、鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉	バナナ カステラ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 731 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.2 g カルシウム 220 mg
21 (木)	ロールパン 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	ロールパン、米、小麦粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、鶏がらスープ	りんご、はくさい、スナップえんどう、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 606 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.5 g カルシウム 178 mg
22 (金)	ごはん カレーの煮つけ 白菜の即席漬け みそ汁(しめじ・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵、脱脂粉乳、バター	はくさい、にんじん、しめじ、しょうが、みかん	しょうゆ、食塩、昆布だし汁、ドライイースト、かつお・昆布だし汁	バナナ メロンパン みかん 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 297 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、小麦粉、さつまいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター	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 カップケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.8 g カルシウム 304 mg
日曜日							
25 (月)	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、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	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、本みりん、酒	バナナ ドーナツ オレンジ 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 212 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、さつまいも、はんぺん、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、板こんにゃく、にんじん、しめじ、がごめこんにゃく	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 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.5 g カルシウム 247 mg
27 (水)	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、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、卵、バター	キウイフルーツ、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、生姜	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 キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 28.2 g カルシウム 305 mg
28 (木)	あんかけ焼きそば トマト ニラスープ	焼きそばめん、片栗粉、ごま	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、鶏がらスープ、牛乳	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、みかん	しょうゆ、コンソメ、塩、鳥がらだし汁	バナナ ジャムクラッカー みかん 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 79 mg
29 (金)	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 ずまし汁(えのき・わかめ)	米、もち米	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、昆布	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 おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.4 g カルシウム 106 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、なめこ、こまつな、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 牛乳	エネルギー 886 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 52.4 g カルシウム 211 mg
日曜日							