献　立　表

2021年02月

こじか保育園　乳児食

日／曜	昼食	材料名（昼食・午後おやつ） 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	1.2才 朝おやつ 午後おやつ	栄養価
01（月）	ごはん 回鍋肉 トマト チンゲン菜スープ	米、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、全粉乳、米みそ（赤色辛みそ）、鶏がらスープ、バター	キャベツ、グレープフルーツ、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、にんじん	酒、しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、食塩	バナナ パイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 356 mg
02（火）	いわしの蒲焼き丼 ふろふき大根 すまし汁（人参・えのき）	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油	いわし、卵、米みそ（甘みそ）、でんぶ	大根、えのきたけ、人参、あさつき、干ししいたけ、みつば、きゅうり、かんぴょう、焼きのり、みかん、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、本みりん、酢、酒、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご 恵方巻 みかん ほうじ茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.8 g カルシウム 69 mg
03（水）	ごはん 豚肉のしょうが焼き カリフラワーのサラダ みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース･脂身付)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、卵(加糖全卵)、バター	オレンジ、なめこ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、昆布だし汁、かつおだし汁	グレープフルーツ クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 153 mg
04（木）	ロールパン タンドリーチキン 温野菜 にんじんスープ	ロールパン、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、バター、鶏がらスープ	キウイフルーツ、にんじん、スナップえんどう、干しぶどう、にんにく	しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、カレー粉、食塩	バナナ レーズンケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 282 mg
05（金）	大豆ごはん かれいの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(きゃべつ)	米	かれい、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、だいず（乾）	りんご、キャベツ、にんじん、いんげん、干ししいたけ、ひじき	食塩、酒、しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁	グレープフルーツ せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 304 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 3.1 g カルシウム 88 mg
06（土）	チャーハン もやしの中華サラダ ニラスープ	米、ひまわり油、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、焼き豚、鶏がらスープ	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にら、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、酒	オレンジ 鈴カステラ バナナ 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.5 g カルシウム 146 mg
日曜日							
08（月）	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁（わかめ、あさつき）	米、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、卵、バター	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あさつき、干しぶどう、わかめ、しょうが	しょうゆ、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 144 mg
09（火）	ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁（玉ねぎ、油揚げ）	さつまいも、米、砂糖	まかじき、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、だいこん、こまつな、ごぼう、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁	バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 4.4 g カルシウム 106 mg
10（水）	ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし)	米、ごま	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、えび、いか	りんご、ねぎ、きゅうり、しゅんぎく、もやし、にんじん、しいたけ、はくさい	食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 80 mg
建国記念日							
12（金）	ナポリタン 温野菜 コンソメスープ（パセリ） いちご	スパゲティー、小麦粉、さつまいも、ひまわり油	牛乳、ベーコン、生クリーム、卵、バター	いちご、キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、パセリ	ケチャップ、コンソメ、塩	オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 283 mg
13（土）	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参の和え物 みそ汁(小松菜)	米、小麦粉、砂糖、黒ごま、パーム油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、にんじん、こまつな、スナップえんどう、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	グレープフルーツ アスパラビスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.1 g カルシウム 182 mg
日曜日							
15（月）	ごはん 回鍋肉 トマト チンゲン菜スープ	米、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、全粉乳、米みそ（赤色辛みそ）、鶏がらスープ、バター	キャベツ、グレープフルーツ、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、にんじん	酒、しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、食塩	バナナ パイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 356 mg

※朝のおやつ（1才はヨーグルト、2才は牛乳)がつきます。

日／曜	昼食	材料名（昼食・午後おやつ）				1.2才 朝おやつ 午後おやつ	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		
16（火）	ごはん さばのおろし煮 小松菜としめじの和え物 みそ汁(豆腐・人参)	米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	さば、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつお節、鶏がらスープ	だいこん、こまつな、にんじん、にら、しめじ、ねぎ、あさつき、しょうが、みかん	酒、しょうゆ、昆布だし汁、みりん、かつおだし汁	りんご チヂミ みかん ほうじ茶	エネルギー 355 kcal たんぱく質 11.4 g 脂　質 6.9 g カルシウム 80 mg
17（水）	ごはん 豚肉のしょうが焼き カリフラワーのサラダ みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース･脂身付)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、卵(加糖全卵)、バター	オレンジ、なめこ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、昆布だし汁、かつおだし汁	グレープフルーツ クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 16.7 g カルシウム 153 mg
18（木）	フランスパン クリームシチュー みかん	フランスパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、バター、生クリーム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、干しぶどう、みかん、バナナ	コンソメ	バナナ レーズンケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.3 g 脂　質 20.3 g カルシウム 306 mg
19（金）	ごはん かれいの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(きゃべつ)	米	かれい、大豆、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、キャベツ、にんじん、いんげん、干ししいたけ、ひじき、グレープフルーツ	食塩、しょうゆ、本みりん、酒、かつお・昆布だし汁	グレープフルーツ せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 332 kcal たんぱく質 16.8 g 脂　質 3.8 g カルシウム 90 mg
20（土）	チャーハン もやしの中華サラダ ニラスープ	米、ひまわり油、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、焼き豚、鶏がらスープ	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にら、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、酒	オレンジ 鈴カステラ バナナ 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.9 g 脂　質 10.5 g カルシウム 146 mg
日曜日							
22（月）	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁（わかめ、あさつき）	米、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、卵、バター	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あさつき、干しぶどう、わかめ、しょうが	しょうゆ、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.3 g 脂　質 14.2 g カルシウム 144 mg
天皇誕生日							
24（水）	ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし)	米、ごま	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、えび、いか	りんご、ねぎ、きゅうり、しゅんぎく、もやし、にんじん、しいたけ、はくさい	食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.2 g 脂　質 11.9 g カルシウム 80 mg
25（木）	ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁（玉ねぎ、油揚げ）	さつまいも、米、砂糖	まかじき、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、だいこん、こまつな、ごぼう、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁	バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 4.4 g カルシウム 106 mg
26（金）	タンメン えびしゅうまい	生中華めん、小麦粉、ひまわり油、ごま油、砂糖、パーム油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、卵、バター、えび	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、にら、たまねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩	オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 19.8 g カルシウム 170 mg
27（土）	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参の和え物 みそ汁(小松菜)	米、小麦粉、砂糖、黒ごま、パーム油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、にんじん、こまつな、スナップえんどう、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	グレープフルーツ アスパラビスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.1 g 脂　質 9.1 g カルシウム 182 mg
日曜日							

※朝のおやつ（1才はヨーグルト、2才は牛乳)がつきます。