

# 献立表

2021年02月

こじか保育園 完了食

| 日<br>／<br>曜       | 昼食  | 材料名（昼食・午後おやつ）              |  |  |                                   | 1,2才 朝おやつ<br>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                               |                                     |  |
| 01<br>（<br>月<br>） | やわらかごはん<br>回鍋肉<br>トマト<br>チンゲン菜スープ                 | 米、小麦粉、砂糖                   | 牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(赤色辛みそ)、全粉乳、鶏がらスープ   | 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<br>ウエハース<br>グレープフルーツ<br>ミルク     | エネルギー 358 kcal<br>たんばく質 11.3 g<br>脂 質 10.5 g<br>カルシウム 129 mg |
| 02<br>（<br>火<br>） | いわしの蒲焼き丼<br>ふろふき大根<br>すまし汁(人参・えのき)                | 米、砂糖、片栗粉、ひまわり油             | いわし、卵(厚焼き卵)、米みそ(甘みそ)、でんぷ                         | みかん、だいこん、えのきたけ、にんじん、あさつき、干しいたけ、みつば、きゅうり、かんぴょう(乾)、焼きのり、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<br>恵方巻<br>みかん<br>ほうじ茶           | エネルギー 352 kcal<br>たんばく質 12.8 g<br>脂 質 6.2 g<br>カルシウム 55 mg   |
| 03<br>（<br>水<br>） | やわらかごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>カリフラワーのサラダ<br>みそ汁(なめこ・ねぎ) | 米、小麦粉、ひまわり油、砂糖             | 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、トマト、ブロッコリー、なめこ、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<br>クッキー<br>オレンジ<br>ミルク     | エネルギー 381 kcal<br>たんばく質 15.5 g<br>脂 質 13.4 g<br>カルシウム 122 mg |
| 04<br>（<br>木<br>） | 食パン<br>チキンソテー<br>温野菜<br>にんじんスープ                   | 食パン、小麦粉、砂糖                 | 牛乳、鶏もも肉、バター、鶏がらスープ                               | グレープフルーツ、にんじん、スナップえんどう、にんにく                                | しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、食塩               | バナナ<br>パウンドケーキ<br>グレープフルーツ<br>ミルク   | エネルギー 366 kcal<br>たんばく質 15.1 g<br>脂 質 10.0 g<br>カルシウム 206 mg |
| 05<br>（<br>金<br>） | 大豆ごはん<br>かれいの塩焼き<br>ひじきの炒り煮<br>みそ汁(きゃべつ)          | 米、砂糖、でん粉(米)                | かれい、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<br>野菜せんべい<br>りんご<br>ほうじ茶   | エネルギー 228 kcal<br>たんばく質 11.7 g<br>脂 質 1.3 g<br>カルシウム 60 mg   |
| 06<br>（<br>土<br>） | チャーハン<br>もやし中華サラダ<br>ニラスープ                        | 米、ひまわり油、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<br>かぼちゃポーロ<br>バナナ<br>ミルク       | エネルギー 324 kcal<br>たんばく質 10.4 g<br>脂 質 6.5 g<br>カルシウム 112 mg  |
| 日曜日               |   |                            |  |  |                                   |                                     |  |
| 08<br>（<br>月<br>） | やわらかごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>きゃべつサラダ<br>みそ汁(わかめ、あさつき)    | 米、砂糖、でん粉(米)                | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵、脱脂粉乳             | グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あさつき、わかめ(生)、しょうが                   | しょうゆ、昆布だし汁、かつおだし汁                 | りんご<br>卵ポーロ<br>グレープフルーツ<br>ミルク      | エネルギー 258 kcal<br>たんばく質 13.5 g<br>脂 質 5.7 g<br>カルシウム 121 mg  |
| 09<br>（<br>火<br>） | やわらかごはん<br>かじきの煮付け<br>大根とにんじんの甘酢和え<br>みそ汁(玉ねぎ)    | さつまいも、米、砂糖                 | まかじき、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                                | 食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁     | バナナ<br>ふかし芋<br>みかん<br>ほうじ茶          | エネルギー 267 kcal<br>たんばく質 12.5 g<br>脂 質 1.3 g<br>カルシウム 65 mg   |
| 10<br>（<br>水<br>） | やわらかごはん<br>肉豆腐<br>板ずりきゅうり<br>みそ汁(もやし)             | 米、砂糖、でん粉(米)                | 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)         | りんご、きゅうり、ねぎ、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<br>ハイハイせんべい<br>りんご<br>ほうじ茶 | エネルギー 317 kcal<br>たんばく質 10.9 g<br>脂 質 9.5 g<br>カルシウム 64 mg   |
| 建国記念日             |   |                            |  |  |                                   |                                     |  |
| 12<br>（<br>金<br>） | ナポリタン<br>温野菜<br>コンソメスープ(パセリ)<br>いちご               | マカロニ・スパゲティ、小麦粉、さつまいも、ひまわり油 | 牛乳、ベーコン、卵(加糖全卵)、バター                              | バナナ、いちご、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(並塩)                  | オレンジ<br>パウムクーヘン<br>バナナ<br>ミルク       | エネルギー 468 kcal<br>たんばく質 15.5 g<br>脂 質 14.3 g<br>カルシウム 225 mg |
| 13<br>（<br>土<br>） | やわらかごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>人参の和え物<br>みそ汁(小松菜)          | 米、小麦粉、砂糖、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、みりん、酒、本みりん      | グレープフルーツ<br>アスパラベビー<br>オレンジ<br>ミルク  | エネルギー 315 kcal<br>たんばく質 14.9 g<br>脂 質 5.8 g<br>カルシウム 140 mg  |
| 日曜日               |   |                            |  |  |                                   |                                     |  |
| 15<br>（<br>月<br>） | やわらかごはん<br>回鍋肉<br>トマト<br>チンゲン菜スープ                 | 米、小麦粉、砂糖                   | 牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(赤色辛みそ)、全粉乳、鶏がらスープ   | 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<br>ウエハース<br>グレープフルーツ<br>ミルク     | エネルギー 358 kcal<br>たんばく質 11.3 g<br>脂 質 10.5 g<br>カルシウム 129 mg |

| 日<br>／<br>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<br>（<br>火<br>） | やわらかごはん<br>さばのおろし煮<br>小松菜としめじの和え物<br>みそ汁(豆腐・人参)   | 米、片栗粉、小麦粉、砂糖           | 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       | みかん、ごまつな、だいこん、にんじん、にら、しめじ、ねぎ、あさつき、しょうが   | 酒、しょうゆ、昆布だし汁、みりん、かつおだし汁       | りんご<br>チヂミ<br>みかん<br>ほうじ茶            | エネルギー 280 kcal<br>たんぱく質 9.1 g<br>脂 質 5.1 g<br>カルシウム 62 mg    |
| 17<br>（<br>水<br>） | やわらかごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>カリフラワーのサラダ<br>みそ汁（なめこ・ねぎ） | 米、小麦粉、ひまわり油、砂糖         | 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、トマト、ブロッコリー、なめこ、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<br>クッキー<br>オレンジ<br>ミルク      | エネルギー 350 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂 質 10.5 g<br>カルシウム 133 mg |
| 18<br>（<br>木<br>） | 食パン<br>クリームシチュー<br>みかん                            | 食パン、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                                 | グレープフルーツ、みかん、たまねぎ、にんじん、しめじ               | コンソメ                          | バナナ<br>パウンドケーキ<br>グレープフルーツ<br>ミルク    | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 246 mg |
| 19<br>（<br>金<br>） | やわらかごはん<br>かれいの塩焼き<br>ひじきの炒り煮<br>みそ汁(きゃべつ)        | 米、砂糖、でん粉（米）            | かれい、大豆（ゆで）、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            | 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<br>野菜せんべい<br>りんご<br>ほうじ茶    | エネルギー 251 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂 質 1.9 g<br>カルシウム 62 mg   |
| 20<br>（<br>土<br>） | チャーハン<br>もやし中華サラダ<br>ニラスープ                        | 米、ひまわり油、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<br>かぼちゃポーロ<br>バナナ<br>ミルク        | エネルギー 324 kcal<br>たんぱく質 10.4 g<br>脂 質 6.5 g<br>カルシウム 112 mg  |
| 日曜日               |   |                        |  |  |                               |                                      |  |
| 22<br>（<br>月<br>） | やわらかごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>きゃべつサラダ<br>みそ汁（わかめ、あさつき）    | 米、砂糖、でん粉（米）            | 牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、卵、脱脂粉乳             | グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あさつき、わかめ（生）、しょうが | しょうゆ、昆布だし汁、かつおだし汁             | りんご<br>卵ポーロ<br>グレープフルーツ<br>ミルク       | エネルギー 258 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂 質 5.7 g<br>カルシウム 121 mg  |
| 天皇誕生日             |   |                        |  |  |                               |                                      |  |
| 24<br>（<br>水<br>） | やわらかごはん<br>肉豆腐<br>板ずりきゅうり<br>みそ汁(もやし)             | 米、砂糖、でん粉（米）            | 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）         | りんご、きゅうり、ねぎ、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<br>ハイハインせんべい<br>りんご<br>ほうじ茶 | エネルギー 317 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂 質 9.5 g<br>カルシウム 64 mg   |
| 25<br>（<br>木<br>） | やわらかごはん<br>かじきの煮付け<br>大根とにんじんの甘酢和え<br>みそ汁（玉ねぎ）    | さつまいも、米、砂糖             | まかじき、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）                       | みかん、だいこん、ごまつな、ごぼう、たまねぎ、にんじん              | 食酢（米酢）、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 | バナナ<br>ふかし芋<br>みかん<br>ほうじ茶           | エネルギー 267 kcal<br>たんぱく質 12.5 g<br>脂 質 1.3 g<br>カルシウム 65 mg   |
| 26<br>（<br>金<br>） | 野菜うどん<br>鶏肉だんご                                    | ゆでうどん、小麦粉、ひまわり油、片栗粉    | 牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、卵(加糖全卵)、バター        | はくさい、バナナ、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら      | しょうゆ、コンソメ                     | オレンジ<br>バウムクーヘン<br>バナナ<br>ミルク        | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂 質 24.5 g<br>カルシウム 155 mg |
| 27<br>（<br>土<br>） | やわらかごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>人参の和え物<br>みそ汁(小松菜)          | 米、小麦粉、砂糖、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、ごまつな、スナップエンドウ、しょうが             | 昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん  | グレープフルーツ<br>アスパラバイビー<br>オレンジ<br>ミルク  | エネルギー 315 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂 質 5.8 g<br>カルシウム 140 mg  |
| 日曜日               |   |                        |  |  |                               |                                      |  |