

献立表

2021年02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	
01 （ 月 ）	やわらかごはん 回鍋肉 トマト 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 ウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 358 kcal たんばく質 11.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 129 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(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 恵方巻 みかん ほうじ茶	エネルギー 352 kcal たんばく質 12.8 g 脂 質 6.2 g カルシウム 55 mg
03 （ 水 ）	やわらかごはん 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	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 クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 381 kcal たんばく質 15.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 122 mg
04 （ 木 ）	食パン チキンソテー 温野菜 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 パウンドケーキ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 366 kcal たんばく質 15.1 g 脂 質 10.0 g カルシウム 206 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、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 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 228 kcal たんばく質 11.7 g 脂 質 1.3 g カルシウム 60 mg
06 （ 土 ）	チャーハン もやし中華サラダ 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 かぼちゃポーロ バナナ ミルク	エネルギー 324 kcal たんばく質 10.4 g 脂 質 6.5 g カルシウム 112 mg
日曜日							
08 （ 月 ）	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつサラダ 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 卵ポーロ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 258 kcal たんばく質 13.5 g 脂 質 5.7 g カルシウム 121 mg
09 （ 火 ）	やわらかごはん 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)	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 ふかし芋 みかん ほうじ茶	エネルギー 267 kcal たんばく質 12.5 g 脂 質 1.3 g カルシウム 65 mg
10 （ 水 ）	やわらかごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり 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 ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 317 kcal たんばく質 10.9 g 脂 質 9.5 g カルシウム 64 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	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 パウムクーヘン バナナ ミルク	エネルギー 468 kcal たんばく質 15.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 225 mg
13 （ 土 ）	やわらかごはん 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、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 アスパラベビー オレンジ ミルク	エネルギー 315 kcal たんばく質 14.9 g 脂 質 5.8 g カルシウム 140 mg
日曜日							
15 （ 月 ）	やわらかごはん 回鍋肉 トマト 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 ウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 358 kcal たんばく質 11.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 129 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 — 火 —	やわらかごはん 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	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、こまつな、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 チヂミ みかん ほうじ茶	エネルギー 280 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 5.1 g カルシウム 62 mg
17 — 水 —	やわらかごはん 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	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 クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 133 mg
18 — 木 —	食パン クリームシチュー 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 パウンドケーキ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 246 mg
19 — 金 —	やわらかごはん かれいの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(きゃべつ)	米、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 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 1.9 g カルシウム 62 mg
20 — 土 —	チャーハン もやし中華サラダ 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 かぼちゃポーロ バナナ ミルク	エネルギー 324 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 6.5 g カルシウム 112 mg
日曜日							
22 — 月 —	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつサラダ 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 卵ポーロ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 5.7 g カルシウム 121 mg
天皇誕生日							
24 — 水 —	やわらかごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり 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 ハイハインせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 317 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 9.5 g カルシウム 64 mg
25 — 木 —	やわらかごはん 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)	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 ふかし芋 みかん ほうじ茶	エネルギー 267 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 1.3 g カルシウム 65 mg
26 — 金 —	野菜うどん 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 バウムクーヘン バナナ ミルク	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 24.5 g カルシウム 155 mg
27 — 土 —	やわらかごはん 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、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 アスパラバイビー オレンジ ミルク	エネルギー 315 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 5.8 g カルシウム 140 mg
日曜日							