

献立表

2021年 7月
こじか保育園 乳児食

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				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		
01 — 木 —	ロールパン カレイのパン粉焼き グリル野菜 オニオンスープ	ロールパン、米、パン粉、なたね油	かれい	オレンジ、玉ねぎ、ズッキーニ、枝豆、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	バナナ 枝豆ごはん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 7.5 g カルシウム 73 mg
02 — 金 —	ごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁(なす・みょうが)	米	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、大根、キャベツ、人参、なす、きゅうり、みょうが、あさつき	かつお・昆布だし汁、ポン酢	りんご 手作りパイ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 30.2 g カルシウム 124 mg
03 — 土 —	チキンライス 温野菜(さつまいも・オクラ) きゃべつスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、オクラ、グリーンピース、人参、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	オレンジ ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 200 mg
日曜日							
05 — 月 —	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、南瓜、いんげん、人参、干し椎茸、あさつき、切り干し大根、生姜、とうもろこし	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	グレープフルーツ カステラ オレンジ 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 10.0 g カルシウム 160 mg
06 — 火 —	ごはん 麻婆茄子 中華サラダ ニラスープ	米、砂糖、ひまわり油、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	りんご、にら、なす、もやし、きゅうり、ねぎ、人参、コーン缶、あさつき、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、コンソメ	バナナ おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 39 mg
07 — 水 —	七夕そうめん 冬瓜のそぼろ煮	干し手延そうめん・手延ひやむぎ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、えび、鶏ひき肉、卵	パイナップル、とうがん、にんじん、オクラ、いんげん、干しいたけ、かんでん	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん	オレンジ 七夕ゼリー パイナップル 牛乳	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 6.2 g カルシウム 163 mg
08 — 木 —	夏野菜カレー 温野菜(南瓜・アスパラ) コンソメスープ	米、ひまわり油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、牛乳、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター、ヨーグルト	とうもろこし、玉ねぎ、カブ、南瓜、アスパラ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、カブ、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、カレールウ	りんご ゆでとうもろこし オレンジ ほうじ茶	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 57 mg
09 — 金 —	ごはん かじきの煮つけ にんじんのゴマ和え みそ汁(油揚げ・たまねぎ)	米、三温糖、ごま、砂糖	牛乳、かじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、バナナ、たまねぎ、すいか、こまつな、しめじ、みかん缶、パイン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 335 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 8.2 g カルシウム 150 mg
10 — 土 —	ごはん 肉野菜炒め みそ汁(なめこ・豆腐)	米、砂糖、ひまわり油、マーガリン	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ、干しぶどう、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	グレープフルーツ オールレーズン りんご 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 127 mg
日曜日							
12 — 月 —	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼豆	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、凍り豆腐	パイナップル、にんじん、オクラ、干しいたけ、ひじき、みつば、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん、昆布だし汁	バナナ クッキー パイナップル 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.7 g カルシウム 236 mg
13 — 火 —	ごはん 八宝菜 きゅうりのナムル 豆苗スープ	米、ごま油、片栗粉、ひまわり油、ごま、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、えび	りんご、はくさい、きゅうり、トウモロコシ、たけのこ、にんじん、ねぎ、椎茸、さやえんどう、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	グレープフルーツ せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 61 mg
14 — 水 —	ごはん たらの磯部揚げ なすと大葉のポン酢和え みそ汁(かぶ・葉)	米、油、片栗粉	牛乳、たら、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、バナナ、なす、かぶ、にんじん、ごぼう、かぶ・葉、しそ、あおのり	かつお・昆布だし汁、食塩、ポン酢	オレンジ バナナヨーグルト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 308 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 6.1 g カルシウム 165 mg
15 — 木 —	ロールパン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ レタススープ メロン	ロールパン、米、じゃがいも	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、ブロッコリー、レタス、トマト、えだまめ、にんにく、メロン	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩	バナナ 枝豆ごはん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 8.3 g カルシウム 71 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	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				12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 （金）	ごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁（なす・みょうが）	米	牛乳、豚肉（ばら・脂身付）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キウイフルーツ、だいこん、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、みょうが、あさつき	かつお・昆布だし汁、ポン酢	りんご 手作りパイ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 30.2 g カルシウム 124 mg
17 （土）	チキンライス 温野菜（さつまいも・オクラ） きゃべつスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）	バナナ、たまねぎ、キャベツ、オクラ、グリーンピース、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	オレンジ ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 200 mg
日曜日							
19 （月）	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（かぼちゃ・あさつき）	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、かぼちゃ、いんげん、にんじん、干しいたけ、あさつき、切り干し大根、生姜、とうもろこし	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩（並塩）	グレープフルーツ クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 431 kcal たんばく質 22.0 g 脂 質 10.0 g カルシウム 160 mg
20 （火）	～東京の郷土料理～ ごはん 豚肉の柳川風煮物 小松菜の和え物 みそ汁（大根・あおさ）	米、砂糖、油、さつまいも	卵、豚肉（ロース）	りんご、こまつな、にんじん、ごぼう、さやえんどう、だいこん	鳥がらだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、昆布だし汁	バナナ 芋ようかん りんご ほうじ茶	エネルギー 376 kcal たんばく質 11.6 g 脂 質 7.8 g カルシウム 96 mg
21 （水）	夏野菜カレー 温野菜（南瓜・アスパラ） コンソメスープ スイカ	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、生クリーム（乳脂肪）、チーズ、バター、ヨーグルト（無糖）	パッパル、玉ねぎ、南瓜、もも缶、アスパラ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、かぶ、パセリ、寒天、りんご、スシ	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、カレールウ	オレンジ 白桃ゼリー パイナップル 牛乳	エネルギー 570 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 21.9 g カルシウム 244 mg
海の日							
スポーツの日							
24 （土）	ごはん 肉野菜炒め みそ汁（なめこ・豆腐）	米、砂糖、ひまわり油、マーガリン	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	グレープフルーツ オールレーズン りんご 牛乳	エネルギー 419 kcal たんばく質 16.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 127 mg
日曜日							
26 （月）	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麴・三つ葉）	米、焼豆	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、凍り豆腐	パイナップル、にんじん、オクラ、干しいたけ、ひじき、みつば、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩（並塩）、本みりん、昆布だし汁	バナナ クッキー パイナップル 牛乳	エネルギー 588 kcal たんばく質 24.3 g 脂 質 20.7 g カルシウム 236 mg
27 （火）	ごはん 八宝菜 きゅうりのナムル 豆苗スープ	米、ごま油、片栗粉、ひまわり油、ごま、砂糖	豚肉（ばら・脂身付）、えび（むき身）	りんご、はくさい、きゅうり、トウモロコシ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	グレープフルーツ せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 449 kcal たんばく質 14.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 61 mg
28 （水）	ごはん たらの磯部揚げ なすと大葉のボン酢和え みそ汁（かぶ・葉）	米、油、片栗粉	牛乳、たら、ヨーグルト（無糖）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、バナナ、なす、かぶ、にんじん、ごぼう、かぶ・葉、しそ、あおのり	かつお・昆布だし汁、食塩、ボン酢	オレンジ バナナヨーグルト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 308 kcal たんばく質 11.4 g 脂 質 6.1 g カルシウム 165 mg
29 （木）	五目焼きそば トマト わかめスープ	焼きそばめん、ひまわり油、ごま	豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）	とうもろこし、トマト、オレンジ、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、わかめ（生）、にんじん	鳥がらだし汁、コンソメ、中濃ソース	りんご ゆでとうもろこし オレンジ ほうじ茶	エネルギー 354 kcal たんばく質 13.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 59 mg
30 （金）	ごはん かじきの煮つけ にんじんのゴマ和え みそ汁（油揚げ・たまねぎ）	米、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま	かじき、牛乳、油揚げ、きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ きなこ蒸しパン りんご ほうじ茶	エネルギー 357 kcal たんばく質 13.9 g 脂 質 7.0 g カルシウム 101 mg
31 （土）	チキンライス 温野菜（さつまいも・オクラ） きゃべつスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）	バナナ、たまねぎ、キャベツ、オクラ、グリーンピース（冷凍）、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	オレンジ ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 200 mg

※朝のおやつ（1才はヨーグルト、2才は牛乳）がつきます。