

# 献立表

2021年 7月  
こじか保育園 完了食

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	食パン カレイのパン粉焼き グリル野菜 オニオンスープ	食パン、米、パン粉、なたね油	かれい	オレンジ、たまねぎ、ズッキーニ、えだまめ、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 316 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 4.1 g カルシウム 49 mg
02 金	やわらかごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁(なす・みょうが)	米	豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、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	りんご 手作りパイ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 24.1 g カルシウム 96 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	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 動物ビスケット バナナ ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 9.0 g カルシウム 160 mg
日曜日							
05 月	やわらかごはん 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	さけ、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、切り干しだいこん、しょうが、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 ミルク	エネルギー 321 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 6.0 g カルシウム 110 mg
06 火	やわらかごはん 麻婆茄子 中華サラダ ニラスープ	米、砂糖、ひまわり油、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、にんじん、コーン缶、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ	バナナ ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 300 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 6.2 g カルシウム 88 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	鶏ひき肉、卵	バナナ、とうがん、にんじん、オクラ、いんげん、干しいたけ、かんでん、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 バナナ ミルク	エネルギー 300 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 5.0 g カルシウム 130 mg
08 木	ポークドリア 温野菜(南瓜・アスパラ) コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、油	豚肉(ばら)、バター、粉チーズ	とうもろこし、オレンジ、たまねぎ、南瓜、グリーンアスパラガス、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、オクラ、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	りんご ゆでとうもろこし オレンジ ほうじ茶	エネルギー 349 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 81 mg
09 金	やわらかごはん かじきの煮つけ にんじんの和え物 みそ汁(たまねぎ)	米、三温糖、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、バナナ、すいか、こまつな、たまねぎ、しめじ、みかん缶、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 ミルク	エネルギー 239 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 4.4 g カルシウム 96 mg
10 土	やわらかごはん 肉野菜炒め みそ汁(なめこ・豆腐)	米、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ 卵ボーロ りんご ミルク	エネルギー 379 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 98 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	鶏もも肉、凍り豆腐	オレンジ、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 オレンジ ミルク	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 165 mg
13 火	やわらかごはん 八宝菜 きゅうりのナムル 豆苗スープ	米、片栗粉、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)	りんご、はくさい、きゅうり、豆苗、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	グレープフルーツ ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 324 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 11.1 g カルシウム 47 mg
14 水	やわらかごはん たらの磯部焼き なすと大葉のポン酢和え みそ汁(かぶ・葉)	米	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、ポン酢	オレンジ バナナヨーグルト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 225 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 3.2 g カルシウム 132 mg
15 木	食パン チキンソテー ブロッコリーサラダ レタススープ グレープフルーツ	食パン、米、じゃがいも	鶏もも肉	グレープフルーツ、オレンジ、ブロッコリー、レタス、トマト、えだまめ、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩	バナナ 枝豆ごはん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 328 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 4.5 g カルシウム 45 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(朝食・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			
16 (金)	やわらかごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁(なす・みょうが)	米	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、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	りんご 手作りパイ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 24.1 g カルシウム 96 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	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 動物ビスケット バナナ ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.0 g カルシウム 160 mg	
日曜日								
19 (月)	やわらかごはん 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	さけ、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、切り干しだいこん、しょうが、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 ミルク	エネルギー 321 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 6.0 g カルシウム 110 mg	
20 (火)	～東京の郷土料理～ やわらかごはん 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 384 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 83 mg	
21 (水)	ポークドリア 温野菜(南瓜・アスパラ) コンソメスープ ずいか	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	豚肉(ばら)、バター、粉チーズ	バナナ、西瓜、たまねぎ、南瓜、もも缶、アスパラ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、オクラ、パセリ、寒天	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	オレンジ 白桃ゼリー バナナ ミルク	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 232 mg	
海の日								
スポーツの日								
24 (土)	やわらかごはん 肉野菜炒め みそ汁(なめこ・豆腐)	米、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ 卵ボーロ りんご ミルク	エネルギー 379 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 98 mg	
日曜日								
26 (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	鶏もも肉、凍り豆腐	オレンジ、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 オレンジ ミルク	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 165 mg	
27 (火)	やわらかごはん 八宝菜 きゅうりのナムル 豆苗スープ	米、片栗粉、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)	りんご、はくさい、きゅうり、豆苗、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	グレープフルーツ ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 324 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 47 mg	
28 (水)	やわらかごはん たらの磯部焼き なすと大葉のポン酢和え みそ汁(かぶ・葉)	米	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 ミルク	エネルギー 225 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 3.2 g カルシウム 132 mg	
29 (木)	五目焼きうどん 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、オレンジ、トマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、わかめ、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 283 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 48 mg	
30 (金)	やわらかごはん かじきの煮つけ にんじんの和え物 みそ汁(たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、三温糖	かじき、牛乳、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、こまつな、たまねぎ、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 260 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 3.5 g カルシウム 57 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	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 動物ビスケット バナナ ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.0 g カルシウム 160 mg	

※朝のおやつ(1才はヨーグルト、2才は牛乳)が付きます。