

# 献立表

2021年 7月  
こじか保育園 幼児食

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 528 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 9.4 g カルシウム 90 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 677 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 37.2 g カルシウム 168 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 630 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 263 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(赤色辛みそ)、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、切干大根、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 548 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 213 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、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 472 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 50 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 443 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 8.5 g カルシウム 219 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 564 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 71 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 442 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 203 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 532 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.7 g カルシウム 172 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 742 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 26.4 g カルシウム 309 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 565 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 76 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 402 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 8.4 g カルシウム 215 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

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		
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 677 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 37.2 g カルシウム 168 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 630 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 263 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、切干大根、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 615 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 212 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 502 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 127 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)	パナップ、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、鷹豆、りんご、スシ	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、カレールーウ	オレンジ 白桃ゼリー パナップ 牛乳	エネルギー 722 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.0 g カルシウム 293 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 532 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.7 g カルシウム 172 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	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、凍り豆腐	パナップ、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 パナップ 牛乳	エネルギー 742 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 26.4 g カルシウム 309 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 565 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 76 mg
28 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 402 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.4 g カルシウム 215 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 444 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 74 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 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.2 g カルシウム 131 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 630 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 263 mg