

# 献立表

2021年 8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	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	
日曜日							
02	ごはん ー 蒸し鶏のごまだれがけ 月 みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、トマト、スナップえんどう、ほうれん草、みか缶、キウイ、いちごジャム、ねぎ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	りんご カナッペ オレンジ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 187 mg
03	ごはん ー かじきの照り焼き 火 ひじきの炒り煮 ー みそ汁(もやし)	米、黒ごま、ひまわり油、砂糖	まかしき、油揚げ、大豆、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、オクラ、もやし、にんじん、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ ごまぜんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 349 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 5.9 g カルシウム 117 mg
04	冷し中華 ー えびしゅうまい 水	生中華めん、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、卵、ハム	キウイ、もやし、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	オレンジ パウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 132 mg
05	ロールパン ー チキンソテーデミグラスソース 木 マセドアンサラダ ー レタススープ	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	バナナ キャロットピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.5 g カルシウム 130 mg
06	とうもろこし御飯 ー 鮭の南蛮漬け 金 夏野菜みそ汁	米、三温糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パイナップル、枝豆、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、オクラ、みょうが、生姜	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、塩(並塩)	りんご 枝豆 パイナップル ほうじ茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 161 mg
07	ごはん ー 鶏肉のくわ焼き 土 もやしとピーマンの炒め物 ー みそ汁(豆腐・なめこ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、ピーマン、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 106 mg
山の日							
振替休日							
10	ごはん ー 鶏肉の竜田揚げ 火 きゃべつサラダ ー みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	オレンジ 鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 242 mg
11	ごはん ー 豚肉のしょうが焼き 水 かぼちゃサラダ ー みそ汁(わかめ・えのき)	食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、干しいたけ、レモン果汁、わかめ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 117 mg
12	ごはん ー 鶏肉のねぎ味噌焼 木 もやしモロヘイヤの和え物 ー すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼心、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、とうもろこし、もやし、モロヘイヤ、オクラ、みつば、ねぎ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 2.8 g カルシウム 58 mg
13	～沖縄の郷土料理～ ー タコライス 金 人参しりしり ー もずくスープ	米、ラード、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、レタス、もずく、さやえんどう	鳥がらだし汁、クチャップ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 23.8 g カルシウム 157 mg
14	チャーハン ー 温野菜 土 コーンスープ ー	米、ひまわり油	牛乳、焼き豚	グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	りんご アスパラビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 385 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 8.6 g カルシウム 167 mg
日曜日							
16	ごはん ー 鶏肉と冬瓜の煮物 月 キャベツの塩昆布あえ ー みそ汁(たまねぎ・かぶ)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、塩こんぶ、かぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	オレンジ サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 6.2 g カルシウム 129 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)				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			
17 火 曜	ドライカレー トマト アスパラスープ	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム(乳脂肪)	たまねぎ、みかん果汁、キウイ、トマト、アスパラ、にんじん、干しぶどう、寒天	鳥がらだし汁、コンソメ、カレールウ	りんご みかんゼリー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 121 mg	
18 水 曜	ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(もやし)	米、黒ごま、ひまわり油、砂糖	まかじき、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、オクラ、もやし、にんじん、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 349 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 5.9 g カルシウム 117 mg	
19 木 曜	フランスパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、フランスパン、三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	バナナ キャロットピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.3 g カルシウム 118 mg	
20 金 曜	とうもろこし御飯 鮭の南蛮漬け 夏野菜みそ汁	米、三温糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パイナップル、枝豆、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、オクラ、みょうが、生姜	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、塩(並塩)	りんご 枝豆 パイナップル ほうじ茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 161 mg	
21 土 曜	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしとピーマンの炒め物 みそ汁(豆腐・なめこ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、ピーマン、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 106 mg	
日曜日								
23 月 曜	ごはん 蒸し鶏のごまだれがけ みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、トマト、スナップえんどう、ほうれん草、みかん缶、キウイ、いちごジャム、ねぎ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	りんご カナッペ オレンジ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 187 mg	
24 火 曜	ごはん カレイの煮つけ きゅうりともすくの酢の物 みそ汁(きゃべつ)	米、砂糖	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、きゅうり、ごまつな、にんじん、キャベツ、もすく、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	バナナ 鈴がすてら グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 8.5 g カルシウム 277 mg	
25 水 曜	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁(わかめ・えのき)	食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	キウイ、南瓜、たまねぎ、えのきだけ、干しぶどう、レモン果汁、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.8 g カルシウム 117 mg	
26 木 曜	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼 もやしモロヘイヤの和え物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼豆、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、とうもろこし、もやし、モロヘイヤ、オクラ、みつば、ねぎ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 2.8 g カルシウム 58 mg	
27 金 曜	なすとベーコンのトマトスパゲティ グリル野菜 オニオンスープ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、ベーコン、卵、バター	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キウイ、なす、とうもろこし、ズッキーニ、赤ピーマン、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、塩(並塩)	オレンジ パウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 135 mg	
28 土 曜	チャーハン 温野菜 コーンスープ	米、ひまわり油	牛乳、焼き豚	グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	りんご アスパラビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 385 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.6 g カルシウム 167 mg	
日曜日								
30 月 曜	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 7.6 g カルシウム 128 mg	
31 火 曜	ドライカレー トマト アスパラスープ	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム(乳脂肪)	たまねぎ、みかん果汁、キウイ、トマト、グリーンアスパラ、にんじん、干しぶどう、寒天	鳥がらだし汁、コンソメ、カレールウ	りんご みかんゼリー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 121 mg	

※朝のおやつ(1才はヨーグルト、2才は牛乳)がつきます。