

献立表

2021年 8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	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 — 月 —	やわらかごはん 蒸し鶏の和風だれがけ みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、砂糖	鶏もも肉(皮付き) き)、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、ね ぎ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	りんご 動物ビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 297 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 7.8 g カルシウム 76 mg
03 — 火 —	やわらかごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(もやし)	米、ひまわり油	まかじき、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 ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 119 mg
04 — 水 —	冷しうどん 鶏団子	生うどん、砂糖、小 麦粉	卵、ハム	バナナ、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 バナナ ミルク	エネルギー 278 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 3.7 g カルシウム 36 mg
05 — 木 —	食パン チキンソテーデミグラスソース マセドアンサラダ レタススープ	食パン、米、じゃが いも、小麦粉、マヨ ネーズ、ひまわり油	鶏もも肉(皮付き)	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 ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 33 mg
06 — 金 —	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	さけ、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	オレンジ、えだま め、とうもろこし、 たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、な す、オクラ、みよ うが、しょうが	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 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 336 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.6 g カルシウム 131 mg
07 — 土 —	やわらかごはん 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、砂糖、ひまわり 油	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、塩(並 塩)	グレープフルーツ クッキー バナナ ミルク	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 88 mg
山の日							
振替休日							
10 — 火 —	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつサラダ みそ汁(じゃがいも)	米、じゃがいも、片 栗粉、油	鶏もも肉、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 ウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 299 kcal たんぱく質 8.5 g 脂 質 5.9 g カルシウム 36 mg
11 — 水 —	やわらかごはん 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	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)	オレンジ、かぼ ちゃ、たまねぎ、え のきたけ、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 オレンジ ミルク	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 32 mg
12 — 木 —	やわらかごはん 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	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、塩(並塩)	バナナ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 296 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 2.2 g カルシウム 105 mg
13 — 金 —	タコライス 人参しりしり もずくスープ	米、ラード、小麦 粉、砂糖、油	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、もす く、さやえんどう	鳥がらだし汁、ケ チャップ、かつ お・昆布だし汁、 しょうゆ、コンソ メ、食塩	グレープフルーツ ちんすこう オレンジ ミルク	エネルギー 371 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 63 mg
14 — 土 —	チャーハン 温野菜 コーンスープ	米、ひまわり油	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 アスパラバイビー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 308 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 6.8 g カルシウム 133 mg
日曜日							
16 — 月 —	やわらかごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 キャベツの塩昆布あえ みそ汁(たまねぎ・かぶ)	米、砂糖	鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛み そ)、卵	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	オレンジ 卵ボーロ バナナ ミルク	エネルギー 229 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 2.6 g カルシウム 40 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	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	
17 （ 火 ）	ポークドリア トマト アスパラスープ	米、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、みかん果汁、オレンジ、トマト、グリーンアスパラガス、にんじん、寒天	鳥がらだし、コンソメ	りんご みかんゼリー オレンジ ミルク	エネルギー 379 kcal たんばく質 13.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 107 mg
18 （ 水 ）	やわらかごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁（もやし）	米、ひまわり油	まかじき、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 ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 269 kcal たんばく質 14.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 119 mg
19 （ 木 ）	食パン ポークチャップ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、食パン、三温糖、ひまわり油	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 ミルク	エネルギー 357 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 8.9 g カルシウム 96 mg
20 （ 金 ）	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	さけ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、えだまめ、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、しょうが	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 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 352 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 9.0 g カルシウム 131 mg
21 （ 土 ）	やわらかごはん 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、砂糖、ひまわり油	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、塩（並塩）	グレープフルーツ クッキー バナナ ミルク	エネルギー 403 kcal たんばく質 13.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 88 mg
日曜日							
23 （ 月 ）	やわらかごはん 蒸し鶏の和風だれがけ みそ汁（ほうれん草・ねぎ）	米、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、トマト、スナックえんどう、ほうれん草、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	りんご 動物ビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 335 kcal たんばく質 12.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 138 mg
24 （ 火 ）	やわらかごはん カレーの煮つけ きゅうりともすくの酢の物 みそ汁（きゃべつ）	米、砂糖	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、こまつな、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 ウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 406 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 10.4 g カルシウム 245 mg
25 （ 水 ）	やわらかごはん 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	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）	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、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 オレンジ ミルク	エネルギー 449 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 90 mg
26 （ 木 ）	やわらかごはん 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、焼飯、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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	バナナ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 296 kcal たんばく質 11.5 g 脂 質 2.2 g カルシウム 105 mg
27 （ 金 ）	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	ベーコン、卵、バター	ホールトマト缶詰、たまねぎ、バナナ、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 バナナ ミルク	エネルギー 402 kcal たんばく質 13.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 101 mg
28 （ 土 ）	チャーハン 温野菜 コーンスープ	米、ひまわり油	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 アスパラベビー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 308 kcal たんばく質 9.3 g 脂 質 6.8 g カルシウム 133 mg
日曜日							
30 （ 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（じゃがいも）	米、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、卵	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	オレンジ 卵ボーロ バナナ ミルク	エネルギー 231 kcal たんばく質 8.6 g 脂 質 4.7 g カルシウム 90 mg
31 （ 火 ）	ポークドリア トマト アスパラスープ	米、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、みかん果汁、オレンジ、トマト、グリーンアスパラガス、にんじん、寒天	鳥がらだし汁、コンソメ	りんご みかんゼリー オレンジ ミルク	エネルギー 341 kcal たんばく質 12.1 g 脂 質 10.0 g カルシウム 46 mg

※朝のおやつ（1才はヨーグルト、2才は牛乳）がつきます。