

# 献立表

2021年 9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	ごはん — 鮭のきのこあんかけ 水 いんげんのごま和え — みそ汁(なす・豆苗)	米、片栗粉、ひまわり油、ごま(乾)、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、いんげん、なす、にんじん、トウモロコシ、まいたけ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、塩(並塩)、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ フライドポテト オレンジ 牛乳	エネルギー 352 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.1 g カルシウム 134 mg	
02	フランスパン — 鶏肉と野菜のトマト煮 木 メロン	フランスパン、米	鶏もも肉、ツナ油漬缶	メロン、りんご、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、黄ピーマン、なす、ブロッコリー、にんにく、塩こんぶ、しょうが	コンソメ、塩(精製塩)	バナナ 昆布とツナの炊き込み御飯 りんご ほうじ茶	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 7.1 g カルシウム 38 mg	
03	ごはん — かじきの煮つけ 金 ほうれん草のおかかあえ — みそ汁(豆腐・あさつき)	米、三温糖	牛乳、かじき、縮こし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、みりん	オレンジ ウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 233 mg	
04	豚丼 — 三食和え 土 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、なめこ、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	りんご パイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 131 mg	
日曜日								
06	ごはん — カレイの塩焼き 月 切り昆布の煮物 — みそ汁(もやし)	米、ひまわり油、砂糖	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、オクラ、もやし、にんじん、刻みこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん、昆布だし汁	オレンジ おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 156 mg	
07	ごはん — 鶏肉とじゃが芋の煮物 火 白菜の即席漬け — みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、キウイフルーツ、はくさい、にんじん、しらたき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	バナナ カップケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.4 g カルシウム 173 mg	
08	ごはん — 豚肉のねぎ焼き 水 五目きんぴら — みそ汁(きゃべつ)	米、焼し、マーガリン、小麦粉、ごま油、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、にんじん、キャベツ、れんこん、ごぼう、いんげん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	グレープフルーツ お麩の砂糖菓子 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 172 mg	
09	焼きそば — トマト・ブロッコリー 木 わかめスープ — オレンジ	焼きそばめん、さつまいも、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、卵(黄)、卵、無塩バター	グレープフルーツ、オレンジ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、わかめ(生)	烏がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	バナナ スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 174 mg	
10	さんまの蒲焼丼 — 大根の甘酢和え 金 すまし汁(えのき・三つ葉)	米、砂糖、油、片栗粉	さんま	りんご、だいこん、えのきたけ、にんじん、みつば、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん、塩(並塩)	オレンジ 星せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 348 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 32 mg	
11	えびピラフ — 温野菜(さつま芋・スナップえんどう) 土 コンソメスープ	米、さつまいも、ひまわり油、砂糖、マーガリン	牛乳、えび(むき身)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、スナップえんどう、ピーマン、にんじん、コン缶、干しほうとう、パセリ	烏がらだし汁、コンソメ、食塩	グレープフルーツ オールレーズン バナナ 牛乳	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 6.4 g カルシウム 125 mg	
日曜日								
13	ごはん — 油淋鶏 月 もやしの中華サラダ — コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、片栗粉、ごま	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ロース)、卵	りんご、もやし、ねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、しょうが、あおのり	烏がらだし汁、しょうゆ、酢、ウスターソース・濃厚ソース、コンソメ	バナナ お好み焼き りんご ほうじ茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 42 mg	
14	ごはん — 肉豆腐 火 みそ汁(小松菜)	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、しらたき、しいたけ、こまつな、ねぎ、かんてん(ゼリー状)、しょうが	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 306 mg	
15	ごはん — 鮭のきのこあんかけ 水 いんげんのごま和え — みそ汁(なす・豆苗)	米、片栗粉、ひまわり油、ごま(乾)、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、いんげん、なす、にんじん、トウモロコシ、まいたけ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、塩(並塩)、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ フライドポテト オレンジ 牛乳	エネルギー 352 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.1 g カルシウム 134 mg	

日 曜	献立名	材料名(食食・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 木	ホットドッグ スティック野菜 アスパラスープ 梨	コッペパン、米、ひまわり油	ワインナー、ツナ油漬缶	りんご、なし、だいこん、グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、しょうが	鶏がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	バナナ 昆布とツナの炊き込み御飯 りんご ほうじ茶	エネルギー 352 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 11.0 g カルシウム 45 mg
17 金	ごはん かじきの煮つけ ほうれん草のおかかあえ みそ汁(豆腐・あさつき)	米、三温糖	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、みりん	オレンジ ウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 233 mg
18 土	豚丼 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、なめこ、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	りんご パイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 131 mg
日曜日							
敬老の日							
21 火	お月見うどん さつまいものレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵	なし、にんじん、しめじ、あさつき、レモン	しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	バナナ お月見まんじゅう 梨 ほうじ茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 166 mg
22 水	ごはん 豚肉のねぎ焼き 五目きんぴら みそ汁(きゃべつ)	米、焼豆、マーガリン、小麦粉、ごま油、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、にんじん、キャベツ、れんこん、ごぼう、いんげん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	グレープフルーツ お麩の砂糖菓子 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 172 mg
秋分の日							
24 金	さんまの蒲焼丼 大根の甘酢和え すまし汁(えのき・三つ葉)	米、砂糖、油、片栗粉	さんま	りんご、だいこん、えのきだけ、にんじん、みつば、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん、塩(並塩)	オレンジ 星せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 348 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 9.8 g カルシウム 32 mg
25 土	えびピラフ 温野菜(さつま芋・スナップえんどう) コンソメスープ	米、さつまいも、ひまわり油、砂糖、マーガリン	牛乳、えび(むき身)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、スナップえんどう、ピーマン、にんじん、コーン缶、干しほうとう、パセリ	鶏がらだし汁、コンソメ、食塩	グレープフルーツ オールレーズン バナナ 牛乳	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 6.4 g カルシウム 125 mg
日曜日							
27 月	ごはん 油淋鶏 もやしの中華サラダ コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、片栗粉、ごま	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ロース)、卵	りんご、もやし、ねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、しょうが、あおのり	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、ウスターソース・濃厚ソース、コンソメ	バナナ お好み焼き りんご ほうじ茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 42 mg
28 火	ごはん 肉豆腐 みそ汁(小松菜)	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、しらたき、しいたけ、ごまつな、ねぎ、かんてん(ゼリー状)、しょうが	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 306 mg
29 水	ごはん 鮭のきのこあんかけ いんげんのごま和え みそ汁(なす・豆苗)	米、片栗粉、ひまわり油、ごま(乾)、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、いんげん、なす、にんじん、トウモロコシ、しいたけ、しめじ、しいたけ、えのきだけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、塩(並塩)、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ フライドポテト オレンジ 牛乳	エネルギー 352 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 8.1 g カルシウム 134 mg
30 木	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜の即席漬け みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、キウイフルーツ、はくさい、にんじん、しらたき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	バナナ カップケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 173 mg