

献立表

2021年 9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	
01	やわらかごはん — 鮭のきのこあんかけ 水 いんげんの和え物 — みそ汁(なす・豆苗)	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、バター、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、パセリ、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 粉ふきいも オレンジ ミルク	エネルギー 289 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 6.0 g カルシウム 104 mg
02	食パン — 鶏肉と野菜のトマト煮 木 グレープフルーツ —	食パン、米	鶏もも肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、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 256 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 6.3 g カルシウム 35 mg
03	やわらかごはん — 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、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 ミルク	エネルギー 364 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 9.9 g カルシウム 186 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 動物ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 156 mg
日曜日							
06	やわらかごはん — 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 ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 351 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.5 g カルシウム 135 mg
07	やわらかごはん — 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)	じゃがいも、米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、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 アスパラバイビー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 338 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 101 mg
08	やわらかごはん — 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、砂糖、ひまわり油	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、しいたけ、ねぎ、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 325 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 130 mg
09	焼きうどん — トマト・ブロッコリー 木 わかめスープ — オレンジ	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、ひまわり油	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、牛乳、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)	昆がらだし汁、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 ミルク	エネルギー 324 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 64 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、みりん、食塩、塩(並塩)	オレンジ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 300 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 7.9 g カルシウム 85 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	牛乳、えび(むき身)、卵	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、パセリ	昆がらだし汁、コンソメ	グレープフルーツ 卵ボーロ バナナ ミルク	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 4.7 g カルシウム 99 mg
日曜日							
13	やわらかごはん — 鶏の照り焼き 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	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ロース)、卵	りんご、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、あおのり	昆がらだし汁、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 339 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 10.2 g カルシウム 28 mg
14	やわらかごはん — 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、かんでん(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 ミルク	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 245 mg
15	やわらかごはん — 鮭のきのこあんかけ 水 いんげんの和え物 — みそ汁(なす・豆苗)	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、バター、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、パセリ、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 粉ふきいも オレンジ ミルク	エネルギー 289 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 6.0 g カルシウム 104 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(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	サンドイッチ スティック野菜 アスパラスープ 梨	食パン、米、ひまわり油	ハム、ツナ油漬缶	りんご、なし、だいごん、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 282 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 9.4 g カルシウム 36 mg
17 金	やわらかごはん 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 ミルク	エネルギー 364 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.9 g カルシウム 186 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 動物ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 156 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 397 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 133 mg
22 水	やわらかごはん 豚肉のねぎ焼き 五目きんぴら みそ汁(きゃべつ)	米、焼し、マーガリン、小麦粉、砂糖、ひまわり油	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、しいたけ、ねぎ、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 325 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 130 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、だいごん、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、みりん、食塩、塩(並塩)	オレンジ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 300 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 7.9 g カルシウム 85 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	牛乳、えび(むき身)、卵	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、パセリ	鶏がらだし汁、コンソメ	グレープフルーツ 卵ボーロ バナナ ミルク	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 4.7 g カルシウム 99 mg
日曜日							
27 月	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き もやし中華サラダ コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ロース)、卵	りんご、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、あおりのり	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 339 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 28 mg
28 火	やわらかごはん 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、オレンジ	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 ミルク	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 245 mg
29 水	やわらかごはん 鮭のきのこあんかけ いんげんの和え物 みそ汁(なす・豆苗)	じゃがいも、米、片栗粉、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、えのきだけ、パセリ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	グレープフルーツ 粉ふき芋 オレンジ ミルク	エネルギー 274 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 4.3 g カルシウム 101 mg
30 木	やわらかごはん 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)	じゃがいも、米、ひまわり油	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、たまねぎ、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 アスパラバイビー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 120 mg

※朝のおやつ(1才はヨーグルト、2才は牛乳)が付きまます。