

# 献立表

2021年 9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	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 453 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 10.7 g カルシウム 182 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 429 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 9.0 g カルシウム 49 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 573 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 277 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 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 24.6 g カルシウム 178 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 525 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 195 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 701 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 25.5 g カルシウム 232 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、焼ふ、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 550 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 189 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)	鳥がらだし汁、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 688 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 26.4 g カルシウム 235 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 483 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 43 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	鳥がらだし汁、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 464 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.0 g カルシウム 170 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	鳥がらだし汁、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 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 53 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 636 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.3 g カルシウム 369 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 453 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 10.7 g カルシウム 182 mg	

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	ホットドッグ スティック野菜 アスパラスープ 梨	コッパン、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 441 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 56 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 573 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 277 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、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 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.6 g カルシウム 178 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 597 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 180 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、こま	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 550 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 189 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 483 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 43 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 464 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.0 g カルシウム 170 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、こま	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 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 53 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、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 636 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.3 g カルシウム 369 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、こま(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 453 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 10.7 g カルシウム 182 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 701 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.5 g カルシウム 232 mg