

# 献立表

2021年 10月  
こじか保育園 完了食

日 曜	献立名	材料名(食食・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 (金)	みそ煮込みうどん きゅうりとわかめ中華サラダ	ゆでうどん、砂糖、	ミルク、豚肉(ばら)、ヨーグルト、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	人参、しめじ、ごぼう、ねぎ、りんご、きゅうり、みかん缶、わかめ	酢、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	りんご フルーツヨーグルト ミルク	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 20.7 g カルシウム 139 mg
02 (土)	チキンライス 温野菜 コンソメスープ	米、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、卵	りんご、玉ねぎ、かぼちゃ、スナップエンドウ、グリーンピース、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	オレンジ 卵ボーロ りんご ミルク	エネルギー 278 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 6.7 g カルシウム 88 mg
日曜日							
04 (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(大根・あさつき)	米、砂糖	ミルク、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、キャベツ、大根、人参、いんげん、きゅうり、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ かぼちゃボーロ バナナ ミルク	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 8.2 g カルシウム 98 mg
05 (火)	ポークドリア スティック野菜 コーンスープ	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はちみつ、油	ミルク、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ	りんご、人参、玉ねぎ、大根、コーン缶、グリーンアスパラガス	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩	オレンジ 大芋 りんご ほうじ茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 10.9 g カルシウム 90 mg
06 (水)	やわらかごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ かぼちゃの甘煮 みそ汁(もやし・あさつき)	米、砂糖	ミルク、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵	オレンジ、かぼちゃ、もやし、人参、あさつき、こまつな、大根、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ 卵ボーロ オレンジ ミルク	エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 102 mg
07 (木)	食パン かじきのケチャップソース アスパラとコーンのマヨサラダ オニオンスープ 梨	食パン、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	ミルク、かじき、豆乳、鶏がらスープ	玉ねぎ、なし、グレープフルーツ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、コーン缶、寒天	ケチャップ、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	りんご かぼちゃぶりん グレープフルーツ ミルク	エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.1 g カルシウム 96 mg
08 (金)	コーンクリームスパゲティ 温野菜(人参・ブロッコリー) アスパラスープ りんご	スパゲティ、小麦粉、三温糖、ひまわり油	ミルク、ベーコン、バター、粉チーズ、生クリーム	りんご、オレンジ、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、クリームコーン缶、人参、しめじ	鳥がらだし汁、コンソメ	グレープフルーツ チーズクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 188 mg
09 (土)	やわらかごはん 豚肉のスタミナ炒め みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米、砂糖、ひまわり油	ミルク、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、キャベツ、もやし、人参、にら、玉ねぎ、生姜、しめじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ ウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 93 mg
日曜日							
11 (月)	やわらかごはん 鮭の塩焼き 人参の和えもの みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油	ミルク、さけ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、人参、ねぎ、いんげん、しいたけ、りんご、なめこ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	グレープフルーツ リンゴケーキ オレンジ ミルク	エネルギー 285 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 5.6 g カルシウム 100 mg
12 (火)	やわらかごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜スープ	米、はるさめ(緑豆)、ひまわり油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	りんご、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、あさつき、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、酢、食塩、しょうゆ	バナナ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 7.7 g カルシウム 107 mg
13 (水)	栗ごはん 豆腐と白菜のさっと煮 さつまい汁	米、さつまいも、くり、小麦粉、上新粉、砂糖	絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ねぎ、大根、人参、にら、ごぼう、はくさい	しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁	オレンジ チヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 323 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 6.7 g カルシウム 57 mg
14 (木)	やわらかごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁(わかめ・えのき)	食パン、米、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、トウモロコシ、れんこん、人参、しいたけ、えのきたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	りんご シュガートースト バナナ ミルク	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.3 g カルシウム 98 mg
15 (金)	やわらかごはん さばの味噌煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(豆腐・三つ葉)	米、砂糖	ミルク、さば、ヨーグルト、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれんそう、りんご、ねぎ、みかん缶、人参、みつば、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、本みりん	バナナ フルーツヨーグルト ミルク	エネルギー 313 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 131 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	
16 土	チキンライス 温野菜 コンソメスープ	米、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、卵	りんご、玉ねぎ、かぼちゃ、スナップエンドウ、グリーンピース、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	オレンジ 卵ボーロ りんご ミルク	エネルギー 314 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 7.7 g カルシウム 89 mg
日曜日							
18 月	やわらかごはん カレイのおろしポン酢かけ かぼちゃの甘煮 みそ汁(もやし・あさつき)	米、小麦粉、三温糖、砂糖	ミルク、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、もやし、人参、あさつき、こまつな、大根、生姜、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ かぼちゃボーロ バナナ ミルク	エネルギー 370 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 142 mg
19 火	ポークドリア スティック野菜 コーンスープ	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、砂糖、油	ミルク、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ	りんご、人参、玉ねぎ、大根、コーン缶、グリーンアスパラガス	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩	オレンジ 大学芋 りんご ほうじ茶	エネルギー 372 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 10.9 g カルシウム 90 mg
20 水	やわらかごはん【高知県郷土料理】 ぐる煮 ピーマンのおかか和え どろめ汁	米、小麦粉、砂糖、三温糖	ミルク、絹ごし豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	バナナ、ピーマン、大根、人参、たけのこ、わかめ、オレンジ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ	バナナ オレンジマフィン バナナ ミルク	エネルギー 291 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 4.9 g カルシウム 129 mg
21 木	食パン さつまいもグラタン トマト 人参スープ	食パン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、パン粉、油	ミルク、豆乳、パートコン、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、トマト、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、しめじ、コーン缶、寒天、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ	りんご かぼちゃぶりん グレープフルーツ ミルク	エネルギー 360 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 150 mg
22 金	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつサラダ みそ汁(大根・あさつき)	米、砂糖	ミルク、鶏もも肉、粉チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、大根、人参、いんげん、きゅうり、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ チーズクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 280 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 8.2 g カルシウム 98 mg
23 土	やわらかごはん 豚肉のスタミナ炒め みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米、砂糖、ひまわり油	ミルク、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、キャベツ、もやし、人参、にら、玉ねぎ、生姜、しめじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ ウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 94 mg
日曜日							
25 月	やわらかごはん 鮭の塩焼き 人参の和えもの みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油	ミルク、さけ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、人参、ねぎ、いんげん、しいたけ、りんご、なめこ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	グレープフルーツ リンゴケーキ オレンジ ミルク	エネルギー 282 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 5.3 g カルシウム 100 mg
26 火	やわらかごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜スープ	米、はるさめ(緑豆)、ひまわり油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	りんご、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、あさつき、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、酢、食塩、しょうゆ	バナナ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 7.7 g カルシウム 107 mg
27 水	栗ごはん 豆腐と白菜のさっと煮 さつま汁	米、さつまいも、くり、小麦粉、上新粉、砂糖	絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ねぎ、大根、人参、にら、ごぼう、はくさい	しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁	オレンジ チヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 318 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 6.1 g カルシウム 57 mg
28 木	やわらかごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁(わかめ・えのき)	食パン、米、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、豆苗、れんこん、人参、しいたけ、えのきたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	りんご シュガートースト バナナ ミルク	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 9.7 g カルシウム 100 mg
29 金	やわらかごはん さばの味噌煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(豆腐・三つ葉)	米、砂糖	ミルク、さば、ヨーグルト、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれんそう、りんご、ねぎ、みかん缶、人参、みつば、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、本みりん	バナナ フルーツヨーグルト ミルク	エネルギー 313 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 131 mg
30 土	チキンライス 温野菜 コンソメスープ	米、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、卵	りんご、玉ねぎ、かぼちゃ、スナップエンドウ、グリーンピース、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	オレンジ 卵ボーロ りんご ミルク	エネルギー 304 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 6.8 g カルシウム 88 mg