

献立表

2021年 10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 (金)	みそラーメン きゅうりとわかめの中中華サラダ	生中華めん、ひまわり油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト	キウイフルーツ、もやし、玉ねぎ、人参、きゅうり、にら、わかめ、コーン缶、みかん缶、りんご	酢、しょうゆ、コンソメ	グレープフルーツ フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 312 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.1 g カルシウム 232 mg
02 (土)	チキンライス 温野菜 コンソメスープ	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター	りんご、玉ねぎ、かぼちゃ、スナップえんどう、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 ドーナツ りんご 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 127 mg
日曜日							
04 (月)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(大根・あさつき)	米、片栗粉、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、大根、人参、きゅうり、干しぶどう、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、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 305 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 6.4 g カルシウム 117 mg
05 (火)	ポークカレー スティック野菜 コンソメスープ	米、さつまいも、じゃがいも、ひまわり油、砂糖、はちみつ、ごま	豚肉(ばら)、牛乳、豚肉(もも)、生クリーム、チーズ、バター、ヨーグルト	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、カレー粉、カレールー	オレンジ 大学芋 りんご ほうじ茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 80 mg
06 (水)	ごはん 鶏肉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、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、かぼちゃ、もやし、人参、あさつき、小松菜、大根、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ 鈴かすてら キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 245 mg
07 (木)	ロールパン かじぎのケチャップソース ブロッコリーとコーンのマヨサラダ オニオンスープ 梨	ロールパン、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、豆乳、かじぎ、鶏がらスープ	なし、玉ねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、ブロッコリー、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、塩、コンソメ	りんご かぼちゃぶりん グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 135 mg
08 (金)	コーンクリームスパゲティ 温野菜(人参・さやえんどう) アスパラスープ 巨峰	スパゲティ、小麦粉・薄力粉、三温糖、ひまわり油	牛乳、ベーコン、バター、粉チーズ、生クリーム	巨峰、オレンジ、玉ねぎ、クリームコーン缶、グリーンアスパラガス、人参、さやえんどう、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 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.9 g カルシウム 249 mg
09 (土)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング、ココナッツパウダー	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、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、食塩	バナナ サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 115 mg
日曜日							
11 (月)	ごはん 鮭の塩焼き にんじんのゴマ和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油、ごま	牛乳、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 牛乳	エネルギー 363 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 7.6 g カルシウム 138 mg
12 (火)	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、ひまわり油、ごま油、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 海老せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.0 g カルシウム 56 mg
13 (水)	栗ごはん 厚揚げと白菜のさっと煮 さつまい	米、さつまいも、くり、小麦粉、上新粉、砂糖、ひまわり油、黒ごま、ごま油	厚揚げ、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、白菜	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 439 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 114 mg
14 (木)	ごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁(わかめ・えのき)	ぶどうパン、米、さといも、ひまわり油、ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、豆苗、れんこん、人参、えのきだけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	りんご ぶどうばん キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 152 mg
15 (金)	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	牛乳、さば、ヨーグルト、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草、りんご、ねぎ、キウイフルーツ、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 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 176 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 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 - 土 -	チキンライス 温野菜 コンソメスープ	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター	りんご、玉ねぎ、かぼちゃ、スナップえんどう、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 ドーナツ りんご 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 127 mg
日曜日							
18 - 月 -	ごはん カレイ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、マーガリン	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、かぼちゃ、もやし、人参、あさつき、こまつな、大根、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、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 326 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 4.6 g カルシウム 144 mg
19 - 火 -	ボークカレー スティック野菜 コンソメスープ	米、さつまいも、じゃがいも、ひまわり油、砂糖、はちみつ、ごま	豚肉(ばら)、牛乳、豚肉(もも)、生クリーム、チーズ、バター、ヨーグルト	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、カレー粉、カレールウ	オレンジ 大学芋 りんご ほうじ茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 80 mg
20 - 水 -	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、三温糖	牛乳、生揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	オレンジ、ピーマン、人参、大根、たけのこ、板こんにゃく、あさつき、わかめ	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 キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 251 mg
21 - 木 -	ロールパン さつまいもグラタン トマト 人参スープ	ロールパン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、パン粉、油	牛乳、豆乳、ベーコン、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 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.4 g カルシウム 198 mg
22 - 金 -	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(大根・あさつき)	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、バター、粉チーズ、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、きゅうり、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	グレープフルーツ チーズクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 180 mg
23 - 土 -	ごはん 豚肉のスタミナ炒め みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング、ココナッツパウダー	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、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、食塩	バナナ サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 115 mg
日曜日							
25 - 月 -	ごはん 鮭の塩焼き にんじんのゴマ和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油、ごま	牛乳、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 牛乳	エネルギー 363 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 7.6 g カルシウム 138 mg
26 - 火 -	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、ひまわり油、ごま油、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 海老せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.0 g カルシウム 56 mg
27 - 水 -	栗ごはん 厚揚げと白菜のさっと煮 さつまいも汁	米、さつまいも、くり、小麦粉、上新粉、砂糖、ひまわり油、黒ごま、ごま油	生揚げ、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、白菜	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 439 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 114 mg
28 - 木 -	ごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁(わかめ・えのき)	ぶどうパン、米、さといも、ひまわり油、ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、豆苗、れんこん、人参、えのきだけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	りんご ぶどうばん キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 152 mg
29 - 金 -	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	牛乳、さば、ヨーグルト、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草、りんご、ねぎ、キウイフルーツ、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 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 176 mg
30 - 土 -	チキンライス 温野菜 コンソメスープ	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター	りんご、玉ねぎ、かぼちゃ、スナップえんどう、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 ドーナツ りんご 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 127 mg