

献立表

2021年 10月
こじか保育園 幼児食

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		
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 403 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 304 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 ドーナツ りんご 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 174 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 403 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.9 g カルシウム 160 mg
05 (火)	ポークカレー スティック野菜 コーンスープ	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 710 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 28.2 g カルシウム 99 mg
06 (水)	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	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 629 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.9 g カルシウム 293 mg
07 (木)	ロールパン かじきのケチャップソース フ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、かじき、鶏がらスープ	なし、玉ねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、フロッコリー、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 552 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.8 g カルシウム 184 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 821 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 35.0 g カルシウム 325 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 589 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.7 g カルシウム 158 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 466 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 10.0 g カルシウム 189 mg
12 (火)	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜スープ	米、ほろさめ、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 551 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 71 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	生揚げ、豚肉(ばら・脂身付)、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 545 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 143 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、豆腐、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 608 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 210 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 508 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 236 mg

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 ドーナツ りんご 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 174 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)、バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、かぼちゃ、もやし、人参、あさつき、小松菜、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 421 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 6.3 g カルシウム 194 mg	
19 火	ポークカレー スティック野菜 コーンスープ	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、カレールフ	オレンジ 大芋 りんご ほうじ茶	エネルギー 710 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 28.2 g カルシウム 99 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、だけのこ、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 772 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 23.4 g カルシウム 302 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 618 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 23.0 g カルシウム 271 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 535 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 239 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 589 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.7 g カルシウム 158 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 466 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 10.0 g カルシウム 189 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 551 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 71 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 545 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 143 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 608 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 210 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 508 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 236 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 ドーナツ りんご 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 174 mg	