

# 献立表

2021年 11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 — 月 —	ごはん ぶりの照り焼き かぶと人参の酢の物 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、玉ねぎ、こまつな、かぶ、しいたけ、人参、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	オレンジ ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 262 mg
02 — 火 —	吹き寄せごはん 厚揚げと野菜の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、さといも、焼豆、三温糖、ひまわり油	鶏もも肉、厚揚げ、豆腐、油揚げ	グレープフルーツ、人参、大根、ごぼう、かぼちゃ、あさつき、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	りんご かぼちゃ蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 139 mg
文化の日							
04 — 木 —	ロールパン 鮭のクリームソースかけ アスパラスープ	ロールパン、砂糖	さけ、牛乳、生クリーム(乳脂肪)、バター	りんご、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム、プロッコリー、人参、焼きのり	鳥がらだし汁、コンソメ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 96 mg
05 — 金 —	ミートソーススパゲティ プロッコリーサラダ 人参スープ 巨峰	スパゲティ、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム(乳脂肪)、バター	ぶどう、グレープフルーツ、プロッコリー、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、人参、トマト缶、ケリビーズ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩	オレンジ スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 196 mg
06 — 土 —	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしとピーマンの炒め物 みそ汁(しめじ・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)	バナナ、もやし、ピーマン、しめじ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	りんご クッキー バナナ 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.0 g カルシウム 138 mg
日曜日							
08 — 月 —	ごはん カレイの煮つけ 小松菜としめじの和え物 みそ汁(もやし・油揚げ)	米、砂糖、黒ごま	かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、こまつな、もやし、人参、いんげん、しめじ、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 ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 6.3 g カルシウム 168 mg
09 — 火 —	ハヤシライス トマトサラダ オニオンドレッシング コンソメスープ 柿	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、卵	トマト、キウイフルーツ、かき、玉ねぎ、人参、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、塩	バナナ バームクーヘン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 20.8 g カルシウム 160 mg
10 — 水 —	ごはん チキンかつ きゃべつサラダ みそ汁(大根・わかめ)	米、小麦粉、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)	バナナ、トマト、キャベツ、大根、人参、わかめ、生姜	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ	りんご アスパラビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 243 mg
11 — 木 —	ごはん 回鍋肉 中華サラダ ねぎスープ	米、もち米、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)	キャベツ、オレンジ、ねぎ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、きゅうり、まいたけ、しめじ、椎茸、えのき	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	グレープフルーツ きのこのおこわ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 72 mg
12 — 金 —	ごはん 鶏大根 キャベツのゆかり和え みそ汁(豆腐・えのき)	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	大根、キャベツ、りんご、人参、さやえんどう、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ りんごヨーグルト 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 218 mg
13 — 土 —	豚丼 白菜の即席漬け みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、三温糖、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉(ロース)、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	グレープフルーツ、はくさい、ねぎ、玉ねぎ、なめこ、干しぶどう、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩	バナナ オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 160 mg
日曜日							
15 — 月 —	ごはん ヤンニョムチキン きゅうりのナムル わかめスープ	米、ひまわり油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、赤みそ	バナナ、きゅうり、わかめ、生姜、にんにく、レタス、ねぎ、キャベツ	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、コンソメ	オレンジ ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.4 g カルシウム 256 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 火	ごはん ぶりの照り焼き かぶと人参の酢の物 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、三温糖	ぶり、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、かぶ、玉ねぎ、ごまつな、かぼちゃ、しいたけ、人参、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	りんご かぼちゃ蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 74 mg
17 水	ほうとうどん いんげんのおかか和え	ゆでうどん、油	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、卵、かつお節	オレンジ、りんご、かぼちゃ、いんげん、大根、ごぼう、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	バナナ アップルパイ オレンジ 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 17.2 g カルシウム 174 mg
18 木	フランスパン ポトフ キウイフルーツ	フランスパン、じゃがいも、砂糖	ウインナー	りんご、キウイフルーツ、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、焼きのり	コンソメ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	グレープフルーツ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 396 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.4 g カルシウム 66 mg
19 金	吹き寄せごはん 厚揚げと野菜の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	さつまいも、米、さといも、焼心、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ、卵、生クリーム(乳脂肪)、バター	グレープフルーツ、人参、大根、ごぼう、あさつき、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	オレンジ スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 739 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.8 g カルシウム 287 mg
20 土	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしとピーマンの炒め物 みそ汁(しめじ・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)	バナナ、もやし、ピーマン、しめじ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	りんご クッキー バナナ 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 23.0 g カルシウム 138 mg
日曜日							
22 月	ごはん カレイの煮つけ 小松菜としめじの和え物 みそ汁(もやし・油揚げ)	米、砂糖、黒ごま	かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、ごまつな、もやし、人参、いんげん、しめじ、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 ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 6.3 g カルシウム 168 mg
敬老感謝の日							
24 水	ごはん チキンかつ きゃべつサラダ みそ汁(大根・わかめ)	米、小麦粉、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)	バナナ、トマト、キャベツ、大根、人参、わかめ、生姜	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ	りんご アスバラビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.8 g カルシウム 243 mg
25 木	ごはん 回鍋肉 中華サラダ ねぎスープ	米、もち米、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)	キャベツ、オレンジ、ねぎ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、きゅうり、まいたけ、しめじ、椎茸、えのき	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	グレープフルーツ きのこのおこわ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.8 g カルシウム 72 mg
26 金	ごはん 鶏大根 キャベツのゆかり和え みそ汁(豆腐・えのき)	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	大根、キャベツ、りんご、人参、さやえんどう、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ りんごヨーグルト 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 218 mg
27 土	豚丼 白菜の即席漬け みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、三温糖、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉(ロース)、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	グレープフルーツ、はくさい、ねぎ、玉ねぎ、なめこ、干しぶどう、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩	バナナ オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 160 mg
日曜日							
29 月	ごはん ヤンニョムチキン きゅうりのナムル わかめスープ	米、ひまわり油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、赤みそ	バナナ、きゅうり、わかめ、生姜、にんにく、レタス、キャベツ、ねぎ	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、コンソメ	オレンジ ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 24.4 g カルシウム 256 mg
30 火	ハヤシライス トマトサラダ オニオンドレッシング コンソメスープ	米、三温糖、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、豆乳、牛乳	トマト、グレープフルーツ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	りんご かぼちゃ蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 36 mg