

# 献立表

2021年 12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 — 水 —	ごはん 【大分県郷土料理】 とり天 かぼすの酢の物 みそ汁(ごぼう・ねぎ)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、大根、ピーマン、赤ピーマン、ごぼう、人参、ねぎ、かぼす果汁	かつお・昆布だし汁、酢、塩、	オレンジ いしがきもち りんご ほうじ茶	エネルギー 350 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 2.7 g カルシウム 50 mg
02 — 木 —	ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、小麦粉、ひまわり油、片栗粉、砂糖、マーガリン	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	オレンジ、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、人参、緑豆もやし、糸みつば、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、ドライイースト、本みりん、みりん、しょうゆ	グレープフルーツ メロンパン オレンジ 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 159 mg
03 — 金 —	茶飯 おでん 小松菜としめじの煮浸し	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、卵、はんぺん、さつまいも揚げ	大根、グレープフルーツ、小松菜、板こんにゃく、こんにゃく、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	りんご サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 5.9 g カルシウム 225 mg
04 — 土 —	ごはん 親子煮 みそ汁(えのき・あさつき)	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、玉ねぎ、えのきだけ、人参、糸みつば、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ パイ バナナ 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 123 mg
日曜日							
06 — 月 —	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(とろろ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、油揚げ、凍り豆腐	オレンジ、人参、ほうれん草、ねぎ、あさつき、ひじき、とろろこんにゃく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、本みりん	グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 248 mg
07 — 火 —	ごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめスープ	米、小麦粉、ごま油、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま、油	豚肉(ばら)、えび、牛乳	りんご、はくさい、緑豆もやし、たけのこ、ほうれん草、ねぎ、人参、わかめ、さやえんどう、きくらげ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	バナナ 抹茶蒸しパン りんご ほうじ茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 101 mg
08 — 水 —	ごはん 鶏肉のゆず味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼酎、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま、ショートニング	牛乳、鶏もも肉	キウイフルーツ、ごぼう、人参、みつば、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	オレンジ フリッツ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8.1 g カルシウム 121 mg
09 — 木 —	ロールパン パンブキンシチュー トマトサラダ キウイフルーツ	ロールパン、米	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	トマト、グレープフルーツ、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、人参、コーン缶、キウイフルーツ	ホワイトソース、コンソメ、食塩	りんご ベーコンピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 187 mg
10 — 金 —	ごはん 鮭のフライ きゃべつサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	米、ひまわり油、小麦粉、パン粉	さけ、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、人参、なめこ、トマト、きゅうり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩	バナナ おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 9.0 g カルシウム 53 mg
11 — 土 —	えびピラフ 温野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) アスパラスープ	米、ひまわり油	牛乳、えび	オレンジ、玉ねぎ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ	グレープフルーツ ウエハース オレンジ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 241 mg
日曜日							
13 — 月 —	ごはん かじきの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(じゃがいも・しめじ)	米、焼きそばめん、じゃがいも、ひまわり油	まかじき、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、きゅうり、しめじ、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、緑豆もやし、人参、にら、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酢、コンソメ	バナナ 焼きそば りんご ほうじ茶	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 7.1 g カルシウム 40 mg
14 — 火 —	ごはん 肉じゃが 白菜の塩昆布和え みそ汁(小松菜)	さつまいも、じゃがいも、米、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、さやえんどう、塩こんにゃく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	グレープフルーツ ふかしもち オレンジ ほうじ茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 92 mg
15 — 水 —	ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ みかん	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、ベーコン、卵、バター	みかん、キウイフルーツ、カリフラワー、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、塩	りんご パウンドケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 141 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 (木)	ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、小麦粉、ひまわり油、片栗粉、砂糖、マーガリン	牛乳、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター、鶏ひき肉	オレンジ、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、人参、緑豆もやし、糸みつば、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、ドライイースト、みりん、しょうゆ	グレープフルーツ メロンパン オレンジ 牛乳	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 9.5 g カルシウム 143 mg
クリスマスメニュー							
17 (金)							
18 (土)	ごはん 親子煮 みそ汁(えのき・あさつき)	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、玉ねぎ、えのきたけ、人参、糸みつば、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、本みりん	オレンジ パイ バナナ 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 123 mg
日曜日							
20 (月)	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(とろろ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、油揚げ、凍り豆腐	オレンジ、人参、ほうれん草、ねぎ、あさつき、ひじき、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、本みりん	グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 18.3 g カルシウム 248 mg
21 (火)	ごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめスープ	米、小麦粉、ごま油、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま、油	豚肉(ばら)、えび、牛乳	りんご、はくさい、緑豆もやし、たけのこ、ほうれん草、ねぎ、人参、わかめ、さやえんどう、きくらげ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	バナナ 抹茶蒸しパン りんご ほうじ茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 101 mg
22 (水)	ごはん 鶏肉のゆず味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁(豆腐・三つ葉)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	キウイフルーツ、ごぼう、人参、みつば、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	オレンジ ブリッツ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.2 g カルシウム 126 mg
23 (木)	カレーうどん さつまいもの甘煮	ゆでうどん、米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ	グレープフルーツ、人参、ねぎ、コーン缶、グリーンピース	しょうゆ、コンソメ、カレールウ、食塩、本みりん、かつお・昆布だし汁	りんご ベーコンピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.7 g カルシウム 134 mg
24 (金)	ごはん 鮭のフライ きゃべつサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	米、ひまわり油、小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、人参、なめこ、トマト、きゅうり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩	バナナ クリスマスクッキー りんご 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 9.0 g カルシウム 53 mg
25 (土)	えびピラフ 温野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) アスパラスープ	米、ひまわり油	牛乳、えび	オレンジ、玉ねぎ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ	グレープフルーツ ウエハース オレンジ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 241 mg
日曜日							
27 (月)	ごはん かじきの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(じゃがいも・しめじ)	米、焼きそばめん、じゃがいも、ひまわり油	まかじき、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、きゅうり、しめじ、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、緑豆もやし、人参、にら、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酢、コンソメ	バナナ 焼きそば りんご ほうじ茶	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 7.1 g カルシウム 40 mg
28 (火)	ごはん 肉じゃが 白菜の塩昆布和え みそ汁(小松菜)	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、玉ねぎ、人参、はくさい、小松菜、さやえんどう、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ パウンドケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 163 mg
年末休み							
年末休み							
年末休み							