

# 献立表

2021年 12月  
こじか保育園 完了食

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 —	やわらかごはん 【大分県郷土料理】 鶏肉の照り焼き 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	鶏肉(もも)、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 338 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 6.3 g カルシウム 41 mg
02 — 木 —	やわらかごはん 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)	食パン、米、ひまわり油、砂糖、片栗粉	ミルク、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	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、本みりん、みりん、しょうゆ	グレープフルーツ シュガートースト オレンジ ミルク	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 130 mg
03 — 金 —	茶飯 おでん 小松菜としめじの煮浸し	米	ミルク、卵、はんぺん	グレープフルーツ、だいこん、こまつな、こんぶ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	りんご ウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 6.5 g カルシウム 169 mg
04 — 土 —	やわらかごはん 親子煮 みそ汁(えのき・あさつき)	米、砂糖	ミルク、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 卵ボーロ バナナ ミルク	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 6.4 g カルシウム 97 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 5.0 g カルシウム 169 mg
07 — 火 —	やわらかごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ひまわり油、油	豚肉(ばら)、ミルク	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 343 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 69 mg
08 — 水 —	やわらかごはん 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、焼豆、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉	バナナ、ごぼう、人参、みつば、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	オレンジ クッキー バナナ ミルク	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.4 g カルシウム 90 mg
09 — 木 —	食パン パンブキンシチュー トマトサラダ バナナ	食パン、米	ミルク、ベーコン、鶏もも肉、バター	バナナ、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	ホワイトソース、コンソメ、塩	りんご ベーコンピラフ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 459 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 137 mg
10 — 金 —	やわらかごはん 鮭の塩焼き きゃべつサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	米	さけ、絹ごし豆腐、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、生姜	かつお・昆布だし汁、塩	バナナ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 2.9 g カルシウム 93 mg
11 — 土 —	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	ミルク	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 ミルク	エネルギー 374 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 182 mg
日曜日							
13 — 月 —	やわらかごはん 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 312 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 5.7 g カルシウム 32 mg
14 — 火 —	やわらかごはん 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、小麦粉、砂糖、ひまわり油	ミルク、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)	オレンジ、玉ねぎ、人参、はくさい、こまつな、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 ふかしいも オレンジ ほうじ茶	エネルギー 418 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 123 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	ミルク、ベーコン、卵、バター	バナナ、みかん、カリフラワー、玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン、人参、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 バナナ ミルク	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 109 mg

※朝のおやつにはヨーグルトがつきます。

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 — 木 —	やわらかごはん 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)	食パン、米、ひまわり油、砂糖、片栗粉	ミルク、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、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、みりん、しょうゆ	グレープフルーツ シュガートースト オレンジ ミルク	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
17 — 金 —	クリスマスメニュー						
18 — 土 —	やわらかごはん 親子煮 みそ汁(えのき・あさつき)	米、砂糖	ミルク、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、本みりん	オレンジ 卵ボーロ バナナ ミルク	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 6.4 g カルシウム 97 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 5.0 g カルシウム 169 mg
21 — 火 —	やわらかごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ひまわり油、こま、油	豚肉(ばら)、ミルク	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 348 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 81 mg
22 — 水 —	やわらかごはん 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、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、絹ごし豆腐	バナナ、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、昆布だし汁	オレンジ クッキー バナナ ミルク	エネルギー 343 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 10.4 g カルシウム 95 mg
23 — 木 —	みそ煮込みうどん さつま芋の甘煮	ゆでうどん、米、さつまいも、砂糖	ミルク、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	グレープフルーツ、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、コーン缶	コンソメ、しょうゆ、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 ミルク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 102 mg
24 — 金 —	やわらかごはん 鮭の塩焼き きゃべつサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	米、小麦粉、砂糖	ミルク、さけ、絹ごし豆腐、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、生姜	かつお・昆布だし汁、塩	バナナ クリスマスクッキー りんご ミルク	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 2.9 g カルシウム 93 mg
25 — 土 —	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	ミルク	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 ミルク	エネルギー 374 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 182 mg
日曜日							
27 — 月 —	やわらかごはん 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 312 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 5.7 g カルシウム 32 mg
28 — 火 —	やわらかごはん 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	ミルク、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)	オレンジ、玉ねぎ、人参、はくさい、こまつな、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 オレンジ ミルク	エネルギー 410 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 130 mg
年末休み							
年末休み							
年末休み							