

献立表

2021年 12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 一 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 448 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 3.5 g カルシウム 65 mg
02 一 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 555 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 212 mg
03 一 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、ほんべん、さつま揚げ	大根、グレープフルーツ、小松菜、板こんにゃく、こんぶ、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 487 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 8.3 g カルシウム 311 mg
04 一 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、本みりん	オレンジ パイ バナナ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 168 mg
日曜日							
06 一 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 588 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.4 g カルシウム 324 mg
07 一 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 587 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 130 mg
08 一 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、焼肉、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 ブリッツ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 165 mg
09 一 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 687 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.9 g カルシウム 248 mg
10 一 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 531 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.0 g カルシウム 66 mg
11 一 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 601 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 287 mg
日曜日							
13 一 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 490 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 8.8 g カルシウム 50 mg
14 一 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、塩こんぶ	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 ふかしいも オレンジ ほうじ茶	エネルギー 575 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 116 mg
15 一 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 699 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.8 g カルシウム 192 mg

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 533 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 229 mg
17 金	クリスマスメニュー						
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 547 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 168 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 588 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 23.4 g カルシウム 324 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 587 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.6 g カルシウム 130 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 488 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 10.8 g カルシウム 172 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 745 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 28.8 g カルシウム 183 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 531 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 66 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 601 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 287 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 490 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 50 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 676 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.4 g カルシウム 221 mg
年末休み							
年末休み							
年末休み							