

献立表

2022年 01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	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	
お正月休み							
お正月休み							
お正月休み							
04 — 火 —	ゆかりごはん 松風焼き 伊達巻き 黒豆 みかんなます すまし汁(麩・三つ葉)	米、さつまいも、焼肉、三温糖、砂糖、油、ごま	鶏ひき肉、卵、黒豆	大根、りんご、人参、みかん、みつば、しそ、生姜、長ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩、酢	オレンジ りんごきんとん ほうじ茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 68 mg
05 — 水 —	ごはん 揚げだし豆腐 大根のゆかり和え みそ汁(白菜・あさつき)	米、さといも、ひまわり油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、こまつな、バナナ、にんじん、キウイフルーツ、みかん缶、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)	グレープフルーツ フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 10.8 g カルシウム 243 mg
06 — 木 —	チキンカレー スティック野菜 コンソメスープ	米、じゃがいも、食パン、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター、ヨーグルト	人参、オレンジ、玉ねぎ、大根、きゅうり、ブルーベリージャム、いちごジャム、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、カレールウ	バナナ ジャムサンド オレンジ 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 136 mg
07 — 金 —	ほうれん草のクリームパスタ 温野菜(かぼちゃ・人参) アスパラスープ いちご	マカロニ・スパゲティ、米、ひまわり油	牛乳、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)	りんご、いちご、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、人参、玉ねぎ、コーン缶、かぶ	鳥がらだし汁、コンソメ	グレープフルーツ 七草粥 りんご ほうじ茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.9 g カルシウム 121 mg
08 — 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(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、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、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	りんご ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 163 mg
日曜日							
成人の日							
11 — 火 —	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	米、もち、砂糖、はるさめ(緑豆)、ひまわり油、ごま、ごま油	豚肉(ロース)、あずき、ハム	みかん、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ、きゅうり	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	バナナ おしるこ みかん ほうじ茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 81 mg
12 — 水 —	五目混ぜごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(えのき・ねぎ)	米	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉	キウイフルーツ、人参、小松菜、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩、本みりん	りんご カステラ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 341 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 7.0 g カルシウム 187 mg
13 — 木 —	ロールパン かじきのケチャップソース きゃべつサラダ コーンスープ みかん	ロールパン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、クリームチーズ	みかん、いちご、キャベツ、人参、コーン缶、きゅうり、みかん缶、キウイフルーツ、いちごジャム	鳥がらだし汁、ケチャップ、みりん、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ	グレープフルーツ カナッペ いちご 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 20.2 g カルシウム 181 mg 371
14 — 金 —	ごはん 親子煮 いんげんのお浸し みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	玉ねぎ、りんご、人参、いんげん、糸みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 17.7 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 7.7 g カルシウム 490 mg
15 — 土 —	豚丼 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、人参、もやし、なめこ、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ カップケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 18.4 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 205 mg
日曜日							

※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	
17 － 月 －	ごはん カレーの煮つけ 白菜の即席漬け みそ汁（しめじ・油揚げ）	米、小麦粉、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、卵、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、はくさい、人参、バナナ、しめじ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	りんご バナナマフィン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 408 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 9.7 g カルシウム 171 mg
18 － 火 －	豚汁うどん さつまいものレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ油漬肉	りんご、大根、人参、ごぼう、ねぎ、レモン、干ししいたけ、塩こんぶ、生姜	かつお・昆布だし汁、みりん	オレンジ 昆布とツナの炊き込み御飯 りんご ほうじ茶	エネルギー 446 kcal たんばく質 14.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 54 mg
19 － 水 －	ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁（さといも・あさつき）	米、さといも、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま	牛乳、さけ、ヨーグルト、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	れんこん、バナナ、いんげん、人参、キウイフルーツ、みかん缶、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	グレープフルーツ フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 362 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 7.9 g カルシウム 177 mg
20 － 木 －	チキンカレー スティック野菜 コンソメスープ	米、じゃがいも、食パン、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター、ヨーグルト	人参、オレンジ、玉ねぎ、大根、きゅうり、ブルーベリー、ジャム、いちごジャム、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、カレールー	バナナ ジャムサンド オレンジ 牛乳	エネルギー 516 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 136 mg
21 － 金 －	ごはん 肉野菜炒め 板すりきゅうり みそ汁（豆腐・ねぎ）	米、砂糖、ひまわり油、ごま油	豚肉(ばら)、こしあん、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、人参、ねぎ、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	グレープフルーツ ようかん りんご ほうじ茶	エネルギー 481 kcal たんばく質 13.5 g 脂 質 22.9 g カルシウム 66 mg
22 － 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（じゃがいも・玉ねぎ）	米、じゃがいも、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、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	りんご ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 462 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 163 mg
日曜日							
24 － 月 －	ごはん 親子煮 いんげんのお浸し みそ汁（さつまいも・玉ねぎ）	米、さつまいも、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）	玉ねぎ、グレープフルーツ、人参、いんげん、糸みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ ウエハース グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 511 kcal たんばく質 23.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 251 mg
25 － 火 －	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、はるさめ（緑豆）、ひまわり油、ごま、ごま油	豚肉(ロース)、ハム	みかん、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ、きゅうり	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ	バナナ じゃがいももち みかん ほうじ茶	エネルギー 461 kcal たんばく質 17.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 70 mg
26 － 水 －	五目混ぜごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（えのき・ねぎ）	米	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉	キウイフルーツ、人参、小松菜、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、本みりん	りんご カステラ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 341 kcal たんばく質 12.8 g 脂 質 7.0 g カルシウム 187 mg
27 － 木 －	ロールパン チキンソテーのホワイトソースがけ 温野菜（人参・ブロッコリー・じゃがいも） 白菜スープ	ロールパン、米、ひまわり油、じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、生クリーム(乳脂肪)、バター	バナナ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、はくさい、マッシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、しょうゆ	グレープフルーツ キャロットピラフ バナナ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんばく質 19.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 91 mg
28 － 金 －	ごはん さばのごま焼き ほうれん草の和え物 みそ汁（もやし）	米、黒ごま、ごま、砂糖	さば、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、ほうれんそう、もやし、人参	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	オレンジ ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 371 kcal たんばく質 15.7 g 脂 質 10.6 g カルシウム 74 mg
29 － 土 －	豚丼 三食和え みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、小麦粉、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、卵、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、人参、もやし、なめこ、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ カップケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 151 mg
日曜日							
31 － 月 －	ごはん カレーの煮つけ 白菜の即席漬け みそ汁（しめじ・油揚げ）	米、小麦粉、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、卵、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、はくさい、人参、バナナ、しめじ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	りんご バナナマフィン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 408 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 9.7 g カルシウム 171 mg