

献立表

2022年 01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		
お正月休み							
お正月休み							
お正月休み							
04	ゆかりごはん — 松風焼き 火 卵焼き — 黒豆 みかんなます すまし汁(麩・三つ葉)	米、さつまいも、焼豆、三温糖、砂糖、油	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 381 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.2 g カルシウム 54 mg
05	やわらかごはん — 出汁豆腐 水 大根のゆかり和え — みそ汁(白菜・あさつき)	米、片栗粉	ミルク、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)	大根、小松菜、バナナ、はくさい、人参、みかん缶、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	グレープフルーツ フルーツヨーグルト ミルク	エネルギー 246 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 5.8 g カルシウム 197 mg
06	チキンドリア — スティック野菜 木 コンソメスープ	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、油	ミルク、鶏もも肉、バター、粉チーズ	人参、オレンジ、玉ねぎ、大根、ブルーベリージャム、きゅうり、いちごジャム、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、塩	バナナ ジャムサンド オレンジ ミルク	エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 149 mg
07	ほうれん草のクリームパスタ — 温野菜(かぼちゃ・人参) 金 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	ミルク、ベーコン	りんご、いちご、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ほうれん草、人参、玉ねぎ、コーン缶、かぶ・葉	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 369 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.3 g カルシウム 96 mg
08	やわらかごはん — 鶏肉のくわ焼き 土 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	ミルク、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、玉ねぎ、生姜	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 ミルク	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 131 mg
日曜日							
成人の日							
11	やわらかごはん — 回鍋肉 火 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	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	五目混ぜやわらかごはん — 高野豆腐の煮物 水 すまし汁(えのき・ねぎ)	米	ミルク、凍り豆腐、鶏もも肉	グレープフルーツ、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 グレープフルーツ ミルク	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	食パン — かじきのケチャップソース 木 きゃべつサラダ — コーンスープ みかん	食パン、小麦粉、砂糖	ミルク、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、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 ミルク	エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.3 g カルシウム 137 mg
14	やわらかごはん — 親子煮 金 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	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 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 6.7 g カルシウム 77 mg
15	豚丼 — 三食和え 土 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、三温糖	ミルク、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 ミルク	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 151 mg
日曜日							

※朝のおやつにはヨーグルトが付きます

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			
17	やわらかごはん - カレイの煮つけ 月 白菜の即席漬け - みそ汁(しめじ)	米、小麦粉、砂糖	ミルク、かれい、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 ミルク	エネルギー 287 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 4.5 g カルシウム 107 mg	
18	豚汁うどん - さつまいものレモン煮 火	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)、ツナ油漬缶	りんご、大根、人参、ごぼう、ねぎ、レモン、干しいたけ、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 356 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 10.4 g カルシウム 43 mg	
19	やわらかごはん - 鮭の塩焼き 水 れんこんのきんぴら - みそ汁(あさつき)	米、砂糖、ひまわり油	ミルク、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、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 ミルク	エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 6.0 g カルシウム 137 mg	
20	チキンドリア - スティック野菜 木 コンソメスープ	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、油	ミルク、鶏もも肉、バター、粉チーズ	人参、オレンジ、玉ねぎ、大根、ブルーベリージャム、きゅうり、いちごジャム、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、塩	バナナ ジャムサンド オレンジ ミルク	エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 149 mg	
21	やわらかごはん - 肉野菜炒め 金 板ずりきゅうり - みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	グレープフルーツ ハイハインせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 385 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 53 mg	
22	やわらかごはん - 鶏肉のくわ焼き 土 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	ミルク、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、玉ねぎ、生姜	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 ミルク	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 131 mg	
日曜日								
24	やわらかごはん - 親子煮 月 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 201 mg	
25	やわらかごはん - 回鍋肉 火 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	豚肉(ロース)、ハム	みかん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参、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 340 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 8.5 g カルシウム 45 mg	
26	五目混ぜやわらかごはん - 高野豆腐の煮物 水 すまし汁(えのき・ねぎ)	米	ミルク、凍り豆腐、鶏もも肉	グレープフルーツ、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 グレープフルーツ ミルク	エネルギー 272 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 5.6 g カルシウム 149 mg	
27	食パン - チキンソテーのホワイトソースがけ 木 温野菜(人参・ブロッコリー) - 白菜スープ	食パン、米、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、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、塩、しょうゆ	グレープフルーツ キャロットピラフ バナナ ミルク	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.0 g カルシウム 63 mg	
28	やわらかごはん - さばの塩焼き 金 ほうれん草の和え物 - みそ汁(もやし)	米、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 ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 297 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 7.0 g カルシウム 39 mg	
29	豚丼 - 三食和え 土 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、三温糖	ミルク、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 ミルク	エネルギー 392 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 121 mg	
日曜日								
31	やわらかごはん - カレイの煮つけ 月 白菜の即席漬け - みそ汁(しめじ・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖	ミルク、かれい、油揚げ、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 ミルク	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 9.7 g カルシウム 171 mg	