

献立表

2022年 01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		
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、焼酎、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、干しいちだけ	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 603 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 88 mg
05	ごはん （揚げだし豆腐 水大根のゆかり和え 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、ごまつな、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 449 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 305 mg
06	チキンカレー （スティック野菜 木コンソメスープ	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 645 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.0 g カルシウム 184 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	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、ほうれん草、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 580 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 151 mg
08	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	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 585 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 218 mg
日曜日							
成人の日							
11	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、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 677 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 103 mg
12	五目混ぜごはん （高野豆腐の煮物 水すまし汁（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、干しいちだけ	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 438 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.3 g カルシウム 248 mg
13	ロールパン （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	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 649 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 26.6 g カルシウム 241 mg
14	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、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 471 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 8.3 g カルシウム 99 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	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 621 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 205 mg
日曜日							

日 曜	献立名	材料名(食食・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 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 540 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 228 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 564 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 71 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 458 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 10.2 g カルシウム 221 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、カレールウ	バナナ ジャムサンド オレンジ 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.0 g カルシウム 184 mg
21 金	ごはん 肉野菜炒め 板ずりきゅうり 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 599 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 28.0 g カルシウム 82 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 585 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 218 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 638 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 302 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 589 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 90 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 438 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.3 g カルシウム 248 mg
27 木	ロールパン チキンソテーのホワイトソースかけ 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 680 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 25.4 g カルシウム 113 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、ほうれん草、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 469 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 93 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 621 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 205 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 540 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 228 mg