

# 献立表

2022年 04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 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 — 金 — —	ごはん 親子煮 きゅうりの塩もみ みそ汁(かぶ・葉)	米、ひまわり油、砂糖	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、糸みつば、かぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、本みりん	オレンジ フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 351 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.0 g カルシウム 60 mg
02 — — —	豚丼 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、なめこ、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	りんご ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 166 mg
日曜日							
04 — 月 — —	ごはん カレーの煮つけ 人参の白和え みそ汁(もやし・ねぎ)	米、砂糖、ごま	かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ、なばな、干しいたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 3.8 g カルシウム 126 mg
05 — 火 — —	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、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(無糖)	にんじん、キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、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 鈴木カステラ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 140 mg
06 — 水 — —	グリーンピースごはん 鮭の蒸し焼き 若竹汁	米、ひまわり油	さけ、牛乳	オレンジ、玉葱、たけのこ、グリーンピース、人参、しめじ、いちごジャム、わかめ、あさつき、生姜	本みりん、塩(並塩)、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁	りんご 桜蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 359 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 5.5 g カルシウム 53 mg
07 — 木 — —	肉うどん さつまいものレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、黒砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豆乳	バナナ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、ねぎ、レモン	本みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	グレープフルーツ 黒糖ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 27.9 g カルシウム 122 mg
08 — 金 — —	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうりのナムル わかめスープ	米、ごま油、ひまわり油、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、きゅうり、りんご、わかめ(生)、ねぎ、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	オレンジ りんごヨーグルト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 194 mg
09 — 土 — —	ごはん 鶏肉の照り焼き いんげんのお浸し みそ汁(たまねぎ、きゃべつ)	米、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター、卵、脱脂粉乳	オレンジ、にんじん、いんげん、スナップえんどう、こまつな、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ オールレーズン オレンジ 牛乳	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.0 g カルシウム 135 mg
日曜日							
11 — 月 — —	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、かぼちゃ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	りんご ザブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 7.6 g カルシウム 130 mg
12 — 火 — —	ごはん さわらの塩焼き 切り干し大根の煮物 春野菜のみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、上新粉、ひまわり油、砂糖、ごま油	さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、いんげん、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ、干しいたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	オレンジ チヂミ りんご ほうじ茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.7 g カルシウム 95 mg
13 — 水 — —	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐・えのき)	米、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ひまわり油、マーガリン	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	オレンジ、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、さやえんどう、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、ドライイースト	グレープフルーツ メロンパン オレンジ 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 142 mg
14 — 木 — —	ロールパン かじきのケチャップソース グリル野菜 アスパラスープ	ロールパン、米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	かじき、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、アスパラ、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、塩こんぶ、生姜	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	バナナ 昆布とツナの炊き込み御飯 キウイフルーツ ほうじ茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 50 mg
15 — 金 — —	ごはん 親子煮 きゅうりの塩もみ みそ汁(かぶ・葉)	米、ひまわり油、砂糖	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、糸みつば、かぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、本みりん	オレンジ フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 351 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.0 g カルシウム 60 mg

※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	
16	豚丼 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、なめこ、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	りんご ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 166 mg
日曜日							
18	ごはん カレーの煮つけ 人参の白和え みそ汁(もやし・ねぎ)	米、砂糖、ごま	かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ、なばな、干しいたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 3.8 g カルシウム 126 mg
19	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、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	にんじん、キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、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 鈴木ステラ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 140 mg
20	グリーンピースごはん 鮭の蒸し焼き 若竹汁	米、三温糖	さけ、豆乳	オレンジ、玉葱、たけのこ、グリーンピース、人参、しめじ、いちごジャム、わかめ、あさつき、生姜	本みりん、塩(並塩)、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁	りんご 桜蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 337 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 3.2 g カルシウム 38 mg
21	春野菜のスパゲティ アスパラサラダ オニオンスープ	スパゲティ、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖	牛乳、豆乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、トマト、なばな	鳥がらだし汁、コンソメ	グレープフルーツ 黒糖ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.2 g カルシウム 141 mg
22	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうりのナムル わかめスープ	米、ごま油、ひまわり油、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、きゅうり、りんご、わかめ(生)、ねぎ、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	オレンジ りんごヨーグルト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 194 mg
23	ごはん 鶏肉の照り焼き いんげんのお浸し みそ汁(たまねぎ、キャベツ)	米、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	オレンジ、にんじん、いんげん、スナップエンドウ、こまつな、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	バナナ オールレーズン オレンジ 牛乳	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.0 g カルシウム 135 mg
日曜日							
25	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツサラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、かぼちゃ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	りんご サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 7.6 g カルシウム 130 mg
26	ごはん さわらの塩焼き 切り干し大根の煮物 春野菜のみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、上新粉、ひまわり油、砂糖、ごま油	さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、いんげん、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ、干しいたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	オレンジ チヂミ りんご ほうじ茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.7 g カルシウム 95 mg
27	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐・えのき)	米、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ひまわり油、マーガリン	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	オレンジ、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、さやえんどう、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、ドライイースト	グレープフルーツ メロンパン オレンジ 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 142 mg
28	たけのこごはん 鶏肉とふきの煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼心、砂糖	鶏もも肉、油揚げ	りんご、たけのこ、ふき、にんじん、しいたけ、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、塩(並塩)	バナナ 柏もち りんご ほうじ茶	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 4.5 g カルシウム 52 mg
昭和の日							
30	豚丼 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、なめこ、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	りんご ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 166 mg

※朝のおやつ(1才はヨーグルト、2才は牛乳)がつきます。