

献立表

2022年 04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		
01 — 金 —	やわらかごはん 親子煮 きゅうりの塩もみ みそ汁(かぶ・葉)	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレイプフルーツ、きゅうり、かぶ、にんじん、糸みつば、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、本みりん	オレンジ 粉ふきいも グレイプフルーツ ミルク	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 5.4 g カルシウム 48 mg
02 — 土 —	豚丼 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	三温糖	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、ごまつな、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	りんご ビスケット バナナ ミルク	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 184 mg
日曜日							
04 — 月 —	やわらかごはん カレイの煮つけ 人参の白和え みそ汁(もやし・ねぎ)	米、砂糖	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、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレイプフルーツ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 290 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 2.5 g カルシウム 148 mg
05 — 火 —	チキンドリア 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、チーズ、バター	にんじん、グレイプフルーツ、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	バナナ クッキー グレイプフルーツ ミルク	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 100 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、しょうゆ、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 288 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 4.4 g カルシウム 42 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	グレイプフルーツ 黒糖ビスケット バナナ ミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 22.3 g カルシウム 98 mg
08 — 金 —	やわらかごはん 麻婆豆腐 たたききゅうりのナムル わかめスープ	米、ごま、ひまわり油、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)	グレイプフルーツ、きゅうり、りんご、わかめ、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 グレイプフルーツ ミルク	エネルギー 315 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 156 mg
09 — 土 —	やわらかごはん 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	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)、卵	オレンジ、にんじん、いんげん、スナップえんどう、ごまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 卵ボーロ オレンジ ミルク	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.4 g カルシウム 107 mg
日曜日							
11 — 月 —	やわらかごはん 鶏肉の塩焼き きゃべつサラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレイプフルーツ、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	りんご ウエハース グレイプフルーツ ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 216 mg
12 — 火 —	やわらかごはん 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、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 318 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 6.8 g カルシウム 60 mg
13 — 水 —	やわらかごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐・えのき)	食パン、米、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	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	グレイプフルーツ シュガートースト オレンジ ミルク	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 117 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	りんご、アスパラ、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	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 りんご ほうじ茶	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 32 mg
15 — 金 —	やわらかごはん 親子煮 きゅうりの塩もみ みそ汁(かぶ・葉)	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレイプフルーツ、きゅうり、かぶ、にんじん、糸みつば、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩、本みりん	オレンジ 粉ふきいも グレイプフルーツ ミルク	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 5.4 g カルシウム 48 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 — 土 —	豚丼 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	三温糖	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、ごまつな、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	りんご ビスケット バナナ ミルク	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 184 mg
日曜日							
18 — 月 —	やわらかごはん カレーの煮つけ 人参の白和え みそ汁(もやし・ねぎ)	米、砂糖	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、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ	グレープフルーツ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 290 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 2.5 g カルシウム 148 mg
19 — 火 —	チキンドリア 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、チー ズ、バター	にんじん、グレープフ 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	バナナ クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 100 mg
20 — 水 —	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、しょうゆ、 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 270 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 2.5 g カルシウム 30 mg
21 — 木 —	春野菜のスパゲティ アスパラサラダ オニオンスープ	スパゲティー、小麦 粉、ひまわり油、黒砂 糖	牛乳、豆乳、ベーコン	たまねぎ、バナナ、 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 ミルク	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.3 g カルシウム 113 mg
22 — 金 —	やわらかごはん 麻婆豆腐 たたききゅうりのナムル わかめスープ	米、ごま、ひまわり 油、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、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 ミルク	エネルギー 315 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 156 mg
23 — 土 —	やわらかごはん 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	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)、卵	オレンジ、にんじん、 いんげん、スナップえ んどう、ごまつな、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	バナナ 卵ボーロ オレンジ ミルク	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.4 g カルシウム 107 mg
日曜日							
25 — 月 —	やわらかごはん 鶏肉の塩焼き きゃべつサラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米	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	りんご ウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 216 mg
26 — 火 —	やわらかごはん 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、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 318 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 6.8 g カルシウム 60 mg
27 — 水 —	やわらかごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐・えのき)	食パン、米、マヨネー ズ(スプレッド)、砂 糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)	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	グレープフルーツ シュガートースト オレンジ ミルク	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 117 mg
28 — 木 —	たけのこごはん 鶏肉とふきの煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼豆、砂糖	鶏もも肉	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 313 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 3.6 g カルシウム 42 mg
昭和の日							
30 — 土 —	豚丼 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	三温糖	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、ごまつな、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	りんご ビスケット バナナ ミルク	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 184 mg