

# 献立表

2022年 04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	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	
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、グレイプフルーツ、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 グレイプフルーツ 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 75 mg
02 (土)	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 436 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 221 mg
日曜日							
04 (木)	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、こま	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	グレイプフルーツ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 4.8 g カルシウム 158 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 632 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 188 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 450 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 6.8 g カルシウム 66 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 牛乳	エネルギー 769 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 35.4 g カルシウム 167 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 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 257 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 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 184 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、食塩	りんご ザブレ グレイプフルーツ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 176 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 530 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 119 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	グレイプフルーツ メロンパン オレンジ 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.5 g カルシウム 191 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 580 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 61 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、グレイプフルーツ、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 グレイプフルーツ 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 75 mg

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	
19 土	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、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、食塩	りんご ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 221 mg
日曜日							
18 月	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、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 441 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 4.8 g カルシウム 158 mg
19 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	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 632 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 188 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、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 423 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 3.9 g カルシウム 47 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、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 606 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 190 mg
22 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 541 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 257 mg
23 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、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、ごまつな、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 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 184 mg
日曜日							
25 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 サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 176 mg
26 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	さくら、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 530 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 119 mg
27 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 657 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.5 g カルシウム 191 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 497 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 5.8 g カルシウム 65 mg
昭和の日							
30 土	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、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、食塩	りんご ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 221 mg