

# 献立表

2022年 04月  
こじか保育園 幼児食

| 日<br>/<br>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<br>(金)   | ごはん<br>親子煮<br>きゅうりの塩もみ<br>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<br>フライドポテト<br>グレイプフルーツ<br>牛乳      | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 10.0 g<br>カルシウム 75 mg  |
| 02<br>(土)   | 豚丼<br>三食和え<br>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<br>ブリッツ<br>バナナ<br>牛乳               | エネルギー 436 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 16.2 g<br>カルシウム 221 mg |
| 日曜日         |  |                                   |  |  |                                    |  |   |
| 04<br>(木)   | ごはん<br>カレーの煮つけ<br>人参の白和え<br>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                     | グレイプフルーツ<br>海苔せんべい<br>りんご<br>ほうじ茶      | エネルギー 441 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 4.8 g<br>カルシウム 158 mg  |
| 05<br>(火)   | チキンカレー<br>スティック野菜<br>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<br>鈴木カステラ<br>キウイフルーツ<br>牛乳         | エネルギー 632 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 21.1 g<br>カルシウム 188 mg |
| 06<br>(水)   | グリーンピースごはん<br>鮭の蒸し焼き<br>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<br>桜蒸しパン<br>オレンジ<br>ほうじ茶           | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 6.8 g<br>カルシウム 66 mg   |
| 07<br>(木)   | 肉うどん<br>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<br>黒糖ビスケット<br>バナナ<br>牛乳       | エネルギー 769 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 35.4 g<br>カルシウム 167 mg |
| 08<br>(金)   | ごはん<br>麻婆豆腐<br>たたききゅうりのナムル<br>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<br>りんごヨーグルト<br>グレイプフルーツ<br>牛乳     | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 22.3 g<br>カルシウム 257 mg |
| 09<br>(土)   | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>いんげんのお浸し<br>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、ごまつな、干しふどう、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<br>オールレーズン<br>オレンジ<br>牛乳           | エネルギー 472 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 13.9 g<br>カルシウム 184 mg |
| 日曜日         |  |                                   |  |  |                                    |  |   |
| 11<br>(月)   | ごはん<br>鶏肉の竜田揚げ<br>きゃべつサラダ<br>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<br>ザブレ<br>グレイプフルーツ<br>牛乳           | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 10.2 g<br>カルシウム 176 mg |
| 12<br>(火)   | ごはん<br>さわらの塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>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<br>チヂミ<br>りんご<br>ほうじ茶             | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 13.2 g<br>カルシウム 119 mg |
| 13<br>(水)   | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>かぼちゃサラダ<br>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、干しふどう、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<br>メロンパン<br>オレンジ<br>牛乳        | エネルギー 657 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 22.5 g<br>カルシウム 191 mg |
| 14<br>(木)   | ロールパン<br>かじきのケチャップソース<br>グリル野菜<br>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<br>昆布とツナの炊き込み御飯<br>キウイフルーツ<br>ほうじ茶 | エネルギー 580 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 18.8 g<br>カルシウム 61 mg  |
| 15<br>(金)   | ごはん<br>親子煮<br>きゅうりの塩もみ<br>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<br>フライドポテト<br>グレイプフルーツ<br>牛乳      | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 10.0 g<br>カルシウム 75 mg  |

| 日<br>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<br>土 | 豚丼<br>三食和え<br>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<br>ブリッツ<br>バナナ<br>牛乳           | エネルギー 436 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 16.2 g<br>カルシウム 221 mg |
| 日曜日     |  |                                   |   |  |                              |                                    |   |
| 18<br>月 | ごはん<br>カレイの煮つけ<br>人参の白和え<br>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<br>海苔せんべい<br>りんご<br>ほうじ茶  | エネルギー 441 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 4.8 g<br>カルシウム 158 mg  |
| 19<br>火 | チキンカレー<br>スティック野菜<br>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<br>鈴木ステラ<br>キウイフルーツ<br>牛乳      | エネルギー 632 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 21.1 g<br>カルシウム 188 mg |
| 20<br>水 | グリーンピースごはん<br>鮭の蒸し焼き<br>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<br>桜蒸しパン<br>オレンジ<br>ほうじ茶       | エネルギー 423 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂質 3.9 g<br>カルシウム 47 mg   |
| 21<br>木 | 春野菜のスパゲティ<br>アスパラサラダ<br>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<br>黒糖ビスケット<br>バナナ<br>牛乳   | エネルギー 606 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 18.2 g<br>カルシウム 190 mg |
| 22<br>金 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>たたききゅうりのナムル<br>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<br>りんごヨーグルト<br>グレープフルーツ<br>牛乳 | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 22.3 g<br>カルシウム 257 mg |
| 23<br>土 | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>いんげんのお浸し<br>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<br>オールレーズン<br>オレンジ<br>牛乳       | エネルギー 472 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 13.9 g<br>カルシウム 184 mg |
| 日曜日     |  |                                   |   |  |                              |                                    |   |
| 25<br>月 | ごはん<br>鶏肉の竜田揚げ<br>きゃべつサラダ<br>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<br>サブレ<br>グレープフルーツ<br>牛乳       | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 10.2 g<br>カルシウム 176 mg |
| 26<br>火 | ごはん<br>さわらの塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>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<br>チヂミ<br>りんご<br>ほうじ茶         | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 13.2 g<br>カルシウム 119 mg |
| 27<br>水 | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>かぼちゃサラダ<br>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<br>メロンパン<br>オレンジ<br>牛乳    | エネルギー 657 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 22.5 g<br>カルシウム 191 mg |
| 28<br>木 | たけのこごはん<br>鶏肉とふきの煮物<br>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<br>柏もち<br>りんご<br>ほうじ茶          | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 5.8 g<br>カルシウム 65 mg   |
| 昭和の日    |  |                                   |   |  |                              |                                    |   |
| 30<br>土 | 豚丼<br>三食和え<br>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<br>ブリッツ<br>バナナ<br>牛乳           | エネルギー 436 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 16.2 g<br>カルシウム 221 mg |