

献立表

2022年06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 (水)	きつねうどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん、米、砂糖、三温糖	油揚げ、鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶	かぼちゃ、オレンジ、ねぎ、人参、しめじ、塩こんぶ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ 昆布とツナの炊き込み御飯 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.9 g カルシウム 103 mg
02 (木)	ごはん 回鍋肉 わかめ中華サラダ ニラスープ	米、砂糖、黒ごま、ごま、ごま油	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	りんご、キャベツ、にら、玉ねぎ、ピーマン、人参、きゅうり、わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、かつお・昆布だし汁、コンソメ、塩	バナナ ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 7.9 g カルシウム 69 mg
03 (金)	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐・絹さや)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、こまつな、ごぼう、人参、干しいたけ、切り干しだいこん、さやえんどう、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩	りんご クッキー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 195 mg
04 (土)	豚丼 もやしの酢の物 みそ汁(なめこ・えのき)	米、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、えのきだけ、玉ねぎ、きゅうり、人参、なめこ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	オレンジ 鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 114 mg
日曜日							
06 (月)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(なす・みょうが)	米、片栗粉、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、人参、なす、きゅうり、みょうが、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 4.7 g カルシウム 38 mg
07 (火)	大葉とアジの混ぜごはん きゅうりの塩もみ かき卵汁	米、ごま、ごま油	牛乳、あじ、卵	グレープフルーツ、きゅうり、みょうが、あさつき、こんぶ(だし用)、しそ	しょうゆ、昆布だし汁、塩(並塩)	りんご レーズンマフィン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 366 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.2 g カルシウム 132 mg
08 (水)	ごはん 肉じゃが いんげんの梅肉和え みそ汁(もやし・あさつき)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、いんげん、玉ねぎ、人参、もやし、しらたき、あさつき、うめ	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 バナナ 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 26.4 g カルシウム 246 mg
09 (木)	ロールパン かじきのケチャップソース グリル野菜 豆苗スープ	ロールパン、ビーフン、油、小麦粉、砂糖	かじき、豚肉(もも)	りんご、ズッキーニ、トウモロコシ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、にら、干しいたけ	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、ウスターソース、塩、コンソメ	グレープフルーツ ビーフン りんご ほうじ茶	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 56 mg
10 (金)	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ オクラのお浸し みそ汁(大根・わかめ)	米、三温糖、砂糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、生クリーム	オレンジ、オクラ、えだまめ、だいこん、人参、わかめ、玉ねぎ、グリーンピース、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	バナナ ずんだプリン オレンジ 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 265 mg
11 (土)	えびピラフ 温野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) コーンスープ	米、ひまわり油	牛乳、えび(むき身)	キウイフルーツ、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、人参	鳥がらだし汁、コンソメ	りんご アスパラビスケット キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.8 g カルシウム 189 mg
日曜日							
13 (月)	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 人参の和え物 すまし汁(とろろ昆布・ねぎ)	じゃがいも、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、人参、ねぎ、しいたけ、いんげん、とろろこんぶ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	グレープフルーツ じゃがバター オレンジ 牛乳	エネルギー 337 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.6 g カルシウム 129 mg
14 (火)	ごはん カレーの煮つけ 板ずりきゅうり みそ汁(水菜・油揚げ)	米、砂糖	かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、きゅうり、なす、きょうな、オクラ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	バナナ おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 326 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 4.2 g カルシウム 112 mg
15 (水)	チキンカレー トマトサラダ オニオンドレッシング コンソメスープ	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、クリームチーズ、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター	トマト、グレープフルーツ、玉ねぎ、人参、みかん缶、キウイフルーツ、いちごジャム、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、塩、カレールウ	オレンジ カナッペ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 176 mg

※朝のおやつ(1才はヨーグルト、2才は牛乳)が付きます。

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 木	なすとベーコンのトマトスパゲティ- (温野菜(さつまいも・アスパラガス) オニオンスープ さくらんぼ	スパゲティ-、さつまいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、ベーコン、バター	ホ-ルトマト缶詰、玉ねぎ、メロン、さくらんぼ、なす、野菜ジュ-ス、ぶどう濃縮果汁、グリーンアスパラガス、グリーンピース、寒天、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、塩	グレープフルーツ あじさいゼリー メロン 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 131 mg
17 金	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐・絹さや)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、ごまつな、ごぼう、人参、干しいたけ、切り干しだいごん、絹さや、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩	りんご クッキー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 195 mg
18 土	豚丼 もやしの酢の物 みそ汁(なめこ・えのき)	米、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(ロ-ス)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、えのきだけ、玉ねぎ、きゅうり、人参、なめこ、あさつき	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	オレンジ 鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 114 mg
日曜日							
20 月	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(なす・みょうが)	米、片栗粉、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、人参、なす、きゅうり、みょうが、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 4.7 g カルシウム 38 mg
21 火	大葉とアジの混ぜごはん きゅうりの塩もみ かき卵汁	米、ごま、ごま油	牛乳、あじ、卵	グレープフルーツ、きゅうり、みょうが、あさつき、こんぶ(だし用)、しそ	しょうゆ、昆布だし汁、塩	りんご レーズンマフィン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 366 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.2 g カルシウム 132 mg
22 水	ごはん 肉じゃが いんげんの梅肉和え みそ汁(もやし・あさつき)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、いんげん、玉ねぎ、人参、もやし、しらたき、あさつき、うめ	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 バナナ 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 22.6 g カルシウム 136 mg
23 木	ロールパン チキンソテー トマトソースがけ アスパラサラダ キャベツスープ メロン	ロールパン、じゃがいも、三温糖	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、生クリーム	メロン、トマト、オレンジ、えだまめ、グリーンアスパラガス、キャベツ、しょうが、かんでん、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	グレープフルーツ ずんだプリン オレンジ 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 198 mg
24 金	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ オクラのお浸し みそ汁(大根・わかめ)	米、ビーフン、砂糖、片栗粉、ひまわり油	生揚げ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、人参、オクラ、大根、わかめ、玉ねぎ、たけのこ、にら、グリーンピース、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ ビーフン りんご ほうじ茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.8 g カルシウム 141 mg
25 土	えびピラフ 温野菜(かぼちゃ・フロccoli-) コーンスープ	米、ひまわり油	牛乳、えび(むき身)	キウイフルーツ、玉ねぎ、かぼちゃ、フロccoli-、コーン缶、ピーマン、人参	鳥がらだし汁、コンソメ	りんご アスパラビスケット キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.9 g カルシウム 190 mg
日曜日							
27 月	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 人参の和え物 すまし汁(とろろ昆布・ねぎ)	じゃがいも、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、人参、ねぎ、しいたけ、いんげん、とろろこんぶ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	グレープフルーツ じゃがバター オレンジ 牛乳	エネルギー 337 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.6 g カルシウム 129 mg
28 火	ごはん カレーの煮つけ 板すりきゅうり みそ汁(水菜・油揚げ)	米、砂糖	かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、きゅうり、なす、きょうな、オクラ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩	バナナ おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 326 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 4.2 g カルシウム 112 mg
29 水	チキンカレー トマトサラダ オニオンドレッシング コンソメスープ	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、クリームチーズ、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター	トマト、グレープフルーツ、オレンジ、玉ねぎ、人参、みかん缶、キウイフルーツ、いちごジャム、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、塩、カレールウ	オレンジ カナッペ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 183 mg
30 木	ごはん 回鍋肉 わかめの中華サラダ 二郎スープ	米、砂糖、黒ごま、ごま、ごま油	豚肉(ロ-ス・皮下脂肪なし)、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	りんご、キャベツ、にら、玉ねぎ、ピーマン、人参、きゅうり、わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、かつお・昆布だし汁、コンソメ、塩	グレープフルーツ ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.9 g カルシウム 72 mg