

# 献立表

2022年06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 (水)	かしわうどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん、米、砂糖、 三温糖	鶏肉(もも皮なし)、ツ ナ油漬缶	かぼちゃ、オレンジ、ね ぎ、にんじん、しめじ、塩 こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 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 236 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 2.4 g カルシウム 32 mg
02 (木)	やわらかごはん 回鍋肉 わかめの中華サラダ ニラスープ	米、砂糖	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、 たまねぎ、ピーマン、にん じん、きゅうり、わかめ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、酢、コンソメ、塩	バナナ ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 312 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 4.9 g カルシウム 51 mg
03 (金)	やわらかごはん 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	ミルク、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色辛 みそ)	オレンジ、こまつな、ごほ う、にんじん、干しいた け、切り干しだいこん、さ やえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、 本みりん、しょうゆ、 塩(並塩)	りんご クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 143 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	ミルク、豚肉(ロー ス)、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色 辛みそ)、卵	グレープフルーツ、もや し、えのきだけ、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、 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 卵ボーロ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.1 g カルシウム 88 mg
日曜日							
06 (月)	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつサラダ みそ汁(なす・みょうが)	米、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色辛 みそ)	りんご、キャベツ、にん じん、なす、いんげん、き ゅうり、みょうが、しょう が	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	バナナ ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 302 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 6.1 g カルシウム 90 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	ミルク、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、塩(精製 塩)、昆布だし汁、塩 (並塩)	りんご マフィン グレープフルーツ ミルク	エネルギー 286 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 7.5 g カルシウム 99 mg
08 (水)	やわらかごはん 肉じゃが いんげんの和え物 みそ汁(もやし・あさつき)	米、じゃがいも、砂糖、 ひまわり油	ミルク、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、たま ねぎ、にんじん、もやし、あ さつき	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 ミルク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 192 mg
09 (木)	食パン かじきのケチャップソース グリル野菜 豆苗スープ	食パン、ビーフン、小 麦粉、砂糖	かじき、豚肉(もも)	りんご、スッキーニ、トウ モヨウ、にんじん、赤ビー マン、黄ピーマン、たけの こ(ゆで)、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、コン ソメ、塩	グレープフルーツ ビーフン りんご ほうじ茶	エネルギー 351 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.7 g カルシウム 45 mg
10 (金)	やわらかごはん 豆腐のそぼろあんかけ 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	ミルク、絹ごし豆腐、 鶏ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	オレンジ、オクラ、えだま め、だいこん、にんじん、 わかめ、たまねぎ、グリン 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 ミルク	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 7.6 g カルシウム 170 mg
11 (土)	チキンピラフ 温野菜(かぼちゃ・フロッコリー) コーンスープ	米、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、かほ ちゃ、フロッコリー、コー ン缶、ピーマン、にんじん	鳥がらだし汁、コンソ メ	りんご アスパラパイビー バナナ ミルク	エネルギー 307 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 6.2 g カルシウム 134 mg
日曜日							
13 (月)	やわらかごはん 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	ミルク、鶏もも肉、パ ター、米みそ(淡色辛 みそ)	オレンジ、にんじん、 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、 塩(並塩)	グレープフルーツ じゃがバター オレンジ ミルク	エネルギー 269 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 6.1 g カルシウム 103 mg
14 (火)	やわらかごはん カレイの煮つけ 板ずりきゅうり みそ汁(水菜)	米、砂糖	かれい、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、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、塩(並塩)	バナナ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 1.1 g カルシウム 130 mg
15 (水)	チキンドリア 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、小麦 粉、油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、パ ター、粉チーズ	トマト、グレープフ ルーツ、たまねぎ、に んじん、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コ ンソメ、塩	オレンジ ウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 172 mg

※朝のおやつにヨーグルトが付きます。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1,2才朝おやつ 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		
16	なすとベーコンのトマトスバゲティ- 温野菜(きつまいも・アスパラガス) オニオンスープ さくらんぼ	スバゲティ-、さつまいも、砂糖、ひまわり油	ミルク、ベーコン、バター	ホ-ルトマト缶詰、たまねぎ、バナナ、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 バナナ ミルク	エネルギー 421 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 105 mg
17	やわらかごはん 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	ミルク、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、こまつな、ごぼう、にんじん、干しいたけ、切り干しだいこん、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	りんご クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 143 mg
18	豚丼 もやしの酢の物 みそ汁(なめこ・えのき)	米、三温糖、砂糖	ミルク、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵	グレープフルーツ、もやしのきだけ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、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 卵ポ-ロ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.1 g カルシウム 88 mg
日曜日							
20	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつサラダ みそ汁(なす・みょうが)	米、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、にんじん、なす、いんげん、きゅうり、みょうが、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ ハイハインせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 302 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 6.1 g カルシウム 90 mg
21	大葉とアジの混ぜごはん きゅうりの塩もみ かき卵汁	米	ミルク、あじ、卵	グレープフルーツ、きゅうり、みょうが、あさつき、ごんぼ(だし用)、しそ	しょうゆ、塩(精製塩)、昆布だし汁	りんご マフィン グレープフルーツ ミルク	エネルギー 261 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 5.4 g カルシウム 120 mg
22	やわらかごはん 肉じゃが いんげんの和え物 みそ汁(もやし・あさつき)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	ミルク、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、たまねぎ、にんじん、もやし、あさつき	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 ミルク	エネルギー 461 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 104 mg
23	食パン チキンソテー トマトソースかけ アスパラサラダ キャベツスープ バナナ	食パン、じゃがいも、三温糖	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	バナナ、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 ミルク	エネルギー 328 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.5 g カルシウム 147 mg
24	やわらかごはん 豆腐のそぼろあんかけ 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	絹ごし豆腐、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、オクラ、にんじん、だいこん、わかめ、たまねぎ、だれのこ、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 320 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 5.0 g カルシウム 71 mg
25	チキンピラフ 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	ミルク、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん	鳥がらだし汁、コンソメ	りんご アスパラバイビー バナナ ミルク	エネルギー 333 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 6.3 g カルシウム 134 mg
日曜日							
27	やわらかごはん 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	ミルク、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、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、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ じゃがバター オレンジ ミルク	エネルギー 269 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 6.1 g カルシウム 103 mg
28	やわらかごはん カレーの煮つけ 板ずりきゅうり みそ汁(水菜)	米、砂糖	かれい、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、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)	バナナ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 1.1 g カルシウム 130 mg
29	チキンドリア 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、小麦粉、油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、バター、粉チーズ	トマト、グレープフルーツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	オレンジ ウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 444 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 178 mg
30	やわらかごはん 回鍋肉 わかめの中華サラダ ニラスープ	米、砂糖	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、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	グレープフルーツ ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 299 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 4.9 g カルシウム 53 mg