

献立表

2022年07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 (金)	ごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁(なす・みょうが)	米	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、ヨーグルト(無糖)、 みみそ(淡色辛みそ)、 みみそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、だいご ん、キャベツ、バナナ、 にんじん、なす、きゅう り、みょうが、あさつき	かつお・昆布だし汁	グレープフルーツ バナナヨーグルト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 24.4 g カルシウム 165 mg
02 (土)	チキンライス 温野菜(さつまいも・オクラ) きゃべつスープ	米、さつまいも、ひまわり 油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、オクラ、グリーン ピース(冷凍)、にんじ ん、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャッ プ、コンソメ	オレンジ ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.3 g カルシウム 200 mg
日曜日							
04 (月)	ごはん 麻婆茄子 中華サラダ ニラスープ	米、ひまわり油、ごま 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みみそ (赤色辛みそ)、みみそ (甘みそ)	オレンジ、にら、なす、 もやし、きゅうり、ね ぎ、にんじん、コーン 缶、あさつき、しょう が、にんにく	鳥がらだし汁、酢、しょ うゆ、コンソメ	りんご カステラ オレンジ 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 124 mg
05 (火)	ごはん カレイの塩焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(オクラ・ねぎ)	米、ひまわり油、砂糖	かれい、油揚げ、みみそ (淡色辛みそ)、みみそ (赤色辛みそ)	りんご、とうもろこし、 かぼちゃ、いんげん、に んじん、刻みこんぶ、あ さつき、干ししいたけ、 焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、塩(並塩)、 本みりん、昆布だし汁	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 428 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 166 mg
06 (水)	キーマカレー 温野菜(かぼちゃ・アスパラ) コンソメスープ	米、食パン、砂糖、ひま わり油	牛乳、鶏ひき肉、卵、生 クリーム(乳脂肪)	たまねぎ、グレープフ ルーツ、かぼちゃ、にん じん、グリーンアスパラ ガス、パセリ	鳥がらだし汁、コンソ メ、カレールウ	オレンジ フレンチトースト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.7 g カルシウム 176 mg
07 (木)	七夕そうめん 冬瓜のそぼろ煮	干し手延そうめん・手延 ひやむぎ、砂糖、油、片 栗粉	牛乳、えび、鶏ひき肉、 卵	パイナップル、とうが ん、にんじん、キウイフ ルーツ、オクラ、すい か、もも缶(黄桃)、い んげん、干ししいたけ、 ブルーベリー、かんてん	しょうゆ(うすくち)、 しょうゆ、本みりん	バナナ 七夕ゼリー パイナップル 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 6.3 g カルシウム 164 mg
08 (金)	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麴・三つ葉)	米、焼ひ	鶏もも肉(皮付き)、油 揚げ、凍り豆腐	すいか、とうもろこし、 にんじん、オクラ、干し しいたけ、ひじき、みつ ば、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、塩(並塩)、 本みりん、食塩、昆布だ し汁	りんご ゆでとうもろこし すいか ほうじ茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 155 mg
09 (土)	ごはん 肉野菜炒め みそ汁(なめこ・あさつき)	米、砂糖、ひまわり油、 マーガリン	牛乳、豚肉(ばら・脂身 付)、みみそ(淡色辛み そ)、みみそ(赤色辛み そ)、発酵バター、卵、 脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、も やし、たまねぎ、にんじ ん、なめこ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	グレープフルーツ オールレーズン オレンジ 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 26.2 g カルシウム 130 mg
日曜日							
11 (月)	ごはん かじきの煮つけ にんじんのゴマ和え みそ汁(油揚げ・たまねぎ)	米、三温糖、砂糖、ごま	かじき、油揚げ、みみそ (淡色辛みそ)、みみそ (赤色辛みそ)、えび	りんご、にんじん、たま ねぎ、こまつな、しめ じ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	バナナ 海老せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 328 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 5.6 g カルシウム 73 mg
12 (火)	ごはん 八宝菜 きゅうりのナムル 豆苗スープ	米、ごま油、片栗粉、ひ まわり油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身 付)、えび(むき身)	パイナップル、はくさ い、きゅうり、トウモロ コシ、だけのこ、にんじ ん、ねぎ、しいたけ、さ やえんどう、いちごジャ ム、しょうが	鳥がらだし汁、しょう ゆ、コンソメ	オレンジ ジャムクラッカー パイナップル 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.1 g カルシウム 149 mg
13 (火)	ごはん 擬製豆腐 なすと大葉のポン酢和え みそ汁(かぶ・葉)	米、砂糖、油	牛乳、凍り豆腐、鶏ひき 肉、みみそ(淡色辛み そ)、みみそ(赤色辛み そ)	グレープフルーツ、な す、かぶ、えだまめ、に んじん、かぶ・葉、し そ、いんげん、干ししい たけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、塩(並 塩)	りんご 枝豆 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 225 mg
14 (木)	ロールパン 鮭のムニエル ほうれん草のソテー オニオンスープ メロン	ロールパン、小麦粉、ひ まわり油、油	さけ、ベーコン、バター	メロン、たまねぎ、ほう れん草、オレンジ、ト マト、コーン缶、メロン	鳥がらだし汁、コンソ メ、塩(並塩)、食塩、 塩(精製塩)	バナナ フライドポテト オレンジ 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.2 g カルシウム 68 mg
15 (金)	ごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁(なす・みょうが)	米	牛乳、豚肉(ばら・脂身 付)、ヨーグルト(無糖)、 みみそ(淡色辛みそ)、 みみそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、だいご ん、キャベツ、バナナ、 にんじん、なす、きゅう り、みょうが、あさつき	かつお・昆布だし汁	グレープフルーツ バナナヨーグルト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 30.1 g カルシウム 127 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 （土）	チキンライス － 温野菜（さつまいも・オクラ） － きゃべつスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）	バナナ、たまねぎ、キャベツ、オクラ、グリーンピース（冷凍）、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	オレンジ ビスケット バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 497 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 200 mg
日曜日							
海の日							
19 （火）	ごはん － 味噌かつ － きゃべつサラダ － すまし汁（えのき・小松菜）	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、上新粉、パン粉	豚肉（ロース・脂身付）、卵、あずき（ゆで）	りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩（並塩）	グレープフルーツ ういろう りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 473 kcal たんばく質 15.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 51 mg
20 （水）	キーマカレー － 温野菜（かぼちゃ・アスパラ） － コンソメスープ	米、食パン、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏ひき肉、卵、生クリーム（乳脂肪）	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラガス、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、カレーパウダー	オレンジ フレンチトースト グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 525 kcal たんばく質 20.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 153 mg
21 （木）	五目焼きそば － トマト － わかめスープ － すいか	焼きそばめん、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）	すいか、トマト、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、わかめ（生）、にんじん、もも缶、かんてん	鳥がらだし汁、コンソメ、中濃ソース	りんご フルーツゼリー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 401 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 129 mg
22 （金）	ごはん － カレイの塩焼き － 切り昆布の煮物 － みそ汁（オクラ・ねぎ）	米、ひまわり油、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、とうもろこし、かぼちゃ、いんげん、にんじん、刻みこんぶ、あさつき、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、塩（並塩）、本みりん、昆布だし汁	バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 462 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 164 mg
23 （土）	ごはん － 肉野菜炒め － みそ汁（なめこ・あさつき）	米、砂糖、ひまわり油、マーガリン	牛乳、豚肉（ばら・脂身付）、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、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	グレープフルーツ オールレーズン オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 489 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 26.2 g カルシウム 130 mg
日曜日							
25 （月）	ごはん － かじきの煮つけ － にんじんのゴマ和え － みそ汁（油揚げ・たまねぎ）	米、三温糖、砂糖、ごま	かじき、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、えび	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 328 kcal たんばく質 12.1 g 脂 質 5.6 g カルシウム 73 mg
26 （火）	ごはん － 八宝菜 － きゅうりのナムル － 豆苗スープ	米、ごま油、片栗粉、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉（ばら・脂身付）、えび（むき身）	パイナップル、はくさい、きゅうり、トウモロコシ、だけのこ（ゆで）、にんじん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、いちごジャム、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	オレンジ ジャムクラッカー パイナップル 牛乳	エ ネ ル ギ ー 505 kcal たんばく質 17.1 g 脂 質 21.1 g カルシウム 149 mg
27 （水）	ごはん － 擬製豆腐 － なすと大葉のボン酢和え － みそ汁（かぶ・葉）	米、砂糖、油	牛乳、凍り豆腐、ヨーグルト（無糖）、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なす、かぶ、バナナ、にんじん、キウイフルーツ、みかん缶、かぶ・葉、しそ、いんげん、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	りんご 枝豆 グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 360 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 11.0 g カルシウム 228 mg
28 （木）	ロールパン － タンドリーチキン － ブロッコリーサラダ － レタススープ	ロールパン、米、じゃがいも	鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）	オレンジ、ブロッコリー、レタス、トマト、えだまめ、にんにく、とうもろこし	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩	バナナ とうもろこし御飯 オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 421 kcal たんばく質 17.6 g 脂 質 7.8 g カルシウム 69 mg
29 （金）	ごはん － 豚肉の冷しゃぶ － みそ汁（なす・みょうが）	米	牛乳、豚肉（ばら・脂身付）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キウイフルーツ、だいたい、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、みょうが、あさつき	かつお・昆布だし汁	グレープフルーツ バナナヨーグルト キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 534 kcal たんばく質 15.0 g 脂 質 30.1 g カルシウム 127 mg
30 （土）	チキンライス － 温野菜（さつまいも・オクラ） － きゃべつスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）	バナナ、たまねぎ、キャベツ、オクラ、グリーンピース（冷凍）、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	オレンジ ビスケット バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 497 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 200 mg

※朝のおやつ（1才はヨーグルト、2才は牛乳）が付きます。

|

|