

# 献立表

2022年07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 (金)	やわらかごはん 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)、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	りんご、だいこん、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 りんご ミルク	エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 125 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 ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.0 g カルシウム 160 mg
日曜日							
04 (月)	やわらかごはん 麻婆茄子 中華サラダ ニラスープ	米、砂糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(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 ミルク	エネルギー 315 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 99 mg
05 (火)	やわらかごはん 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、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、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 ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 2.1 g カルシウム 83 mg
06 (水)	チキンドリア 温野菜(かぼちゃ・アスパラ) コンソメスープ	米、食パン、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、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、食塩	オレンジ フレンチトースト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 186 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、鶏ひき肉、卵	オレンジ、とうがん、にんじん、オクラ、すいか、もも缶(黄桃)、いんげん、干しいたけ、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 オレンジ ミルク	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 5.0 g カルシウム 120 mg
08 (金)	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼ひ	鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐	すいか、とうもろこし、にんじん、オクラ、干しいたけ、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 299 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 5.3 g カルシウム 59 mg
09 (土)	やわらかごはん 肉野菜炒め みそ汁(なめこ・あさつき)	米、砂糖、ひまわり油	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)	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ 卵ボーロ オレンジ ミルク	エネルギー 481 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 22.7 g カルシウム 185 mg
日曜日							
11 (月)	やわらかごはん かじきの煮つけ にんじんの和え物 みそ汁(たまねぎ)	米、三温糖、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、にんじん、こまつな、たまねぎ、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 ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 256 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 2.4 g カルシウム 92 mg
12 (火)	やわらかごはん 八宝菜 きゅうりのナムル 豆苗スープ	米、片栗粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)	バナナ、はくさい、きゅうり、トウモロコシ、だけのご(ゆで)、にんじん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	オレンジ ウエハース バナナ ミルク	エネルギー 440 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 104 mg
13 (火)	やわらかごはん 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、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(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 307 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 180 mg
14 (木)	食パン 鮭のムニエル ほうれん草のソテー オニオンスープ グレープフルーツ	食パン、小麦粉、ひまわり油、油	牛乳、さけ、ベーコン、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、トマト、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、塩(並塩)、食塩、塩(精製塩)	バナナ 粉ふき芋 オレンジ ミルク	エネルギー 377 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 110 mg
15 (金)	やわらかごはん 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)、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	りんご、だいこん、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 りんご ミルク	エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 125 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 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 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 ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.0 g カルシウム 160 mg
日曜日							
海の日							
19 火	やわらかごはん (豚肉のみそダレがけ きゃべつサラダ すまし汁(えのき・小松菜))	米、小麦粉、砂糖、上新粉	豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、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	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、塩(並塩)	グレープフルーツ いろいろ りんご ほうじ茶	エネルギー 330 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 8.6 g カルシウム 47 mg
20 水	チキンドリア (温野菜(かぼちゃ・アスパラ) コンソメスープ)	米、食パン、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、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、食塩	オレンジ フレンチトースト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 167 mg
21 木	焼きうどん (トマト わかめスープ すいか)	うどん、砂糖、ひまわり油	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)、もも缶(黄桃)、にんじん、ブルーベリー、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 ミルク	エネルギー 324 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 117 mg
22 金	やわらかごはん (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、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 ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.7 g カルシウム 140 mg
23 土	やわらかごはん (肉野菜炒め みそ汁(なめこ・あさつき))	米、砂糖、ひまわり油、ごま油	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)	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ 卵ボーロ オレンジ ミルク	エネルギー 484 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 23.0 g カルシウム 185 mg
日曜日							
25 月	やわらかごはん (かじきの煮つけ にんじんの和え物 みそ汁(たまねぎ))	米、三温糖、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、にんじん、こまつな、たまねぎ、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 ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 256 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 2.4 g カルシウム 92 mg
26 火	やわらかごはん (八宝菜 きゅうりのナムル 豆苗スープ)	米、片栗粉、ひまわり油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)	バナナ、はくさい、きゅうり、トウモロコシ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	オレンジ ウエハース バナナ ミルク	エネルギー 446 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 104 mg
27 水	やわらかごはん (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、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、なす、かぶ、えだまめ、にんじん、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、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 307 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 180 mg
28 木	食パン (チキンソテー ブロッコリーサラダ レタススープ)	食パン、じゃがいも、胚芽米、米、きび(精白粒)	鶏もも肉	オレンジ、ブロッコリー、レタス、トマト、とうもろこし、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、しょうゆ	バナナ とうもろこし御飯 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 3.8 g カルシウム 34 mg
29 金	やわらかごはん (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)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、たいこん、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 りんご ミルク	エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 125 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 ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.0 g カルシウム 160 mg

※朝のおやつ(1才はヨーグルト、2才は牛乳)が付きます。

|

|