

献立表

2022年07月
こじか保育園 幼児食

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				12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)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、だいちん、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 603 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 30.0 g カルシウム 220 mg
02 土	チキンライス 温野菜(さつまいも・オクラ) き야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 630 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 263 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、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 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 169 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、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 537 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 206 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 725 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 24.0 g カルシウム 233 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、とうがら、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 489 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 8.6 g カルシウム 221 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)、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 580 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 195 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、ごま油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、絹ごし豆腐、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 618 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 32.6 g カルシウム 176 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、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 海老せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.4 g カルシウム 93 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、たけのこ、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 646 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 26.9 g カルシウム 201 mg
13 火	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 482 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 265 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 562 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.0 g カルシウム 86 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)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、だいちん、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 603 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 30.0 g カルシウム 220 mg

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 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 263 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 りんご ほうじ茶	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.4 g カルシウム 64 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 671 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.2 g カルシウム 211 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 512 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 23.0 g カルシウム 176 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 527 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 213 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 618 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 32.6 g カルシウム 176 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 海老せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.4 g カルシウム 93 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、たけのこ(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 646 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 26.9 g カルシウム 201 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 482 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 265 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 403 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 78 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、だいち、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 603 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 30.0 g カルシウム 220 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 630 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 263 mg

|

|