

# 献立表

2022年 09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 木	きのこスパゲティー スティック野菜 きゃべつスープ	マカロニ・スパゲティー、米、ひまわり油	ベーコン、バター	オレンジ、人参、大根、玉葱、キャベツ、しめじ、まいたけ、きゅうり、えのきたけ、しそ、焼きのり	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、しょうゆ	バナナ ゆかりごはん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 57 mg
02 金	ごはん 油淋鶏 もやしの中華サラダ わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま	鶏もも肉(皮付き)	りんご、もやし、ねぎ、わかめ(生)、人参、きゅうり、焼きのり、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、かつお・昆布だし汁、コンソメ	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 383 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 44 mg
03 土	えびピラフ 温野菜(さつま芋・ブロッコリー) コンソメスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、えび(むき身)	バナナ、玉葱、人参、いんげん、コーン缶、パセリ、ブロッコリー	鳥がらだし汁、コンソメ	オレンジ パイ バナナ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 122 mg
日曜日							
05 月	ごはん 豚肉のねぎ焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(きゃべつ)	米、小麦粉、ごま油、砂糖	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、人参、キャベツ、いんげん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	グレープフルーツ おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 333 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 7.0 g カルシウム 35 mg
06 火	ごはん 鮭のきのこあんかけ いんげんのごま和え みそ汁(なす・豆苗)	米、砂糖、片栗粉、ごま(乾)、三温糖	牛乳、さげ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いんげん、ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ(黄)、なす、豆苗、しめじ、えのきたけ、まいたけ、人参、しいたけ、玉葱、かんでん、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん	バナナ ぶどうゼリー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 353 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 5.9 g カルシウム 127 mg
07 水	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼心、三温糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、凍り豆腐	りんご、グレープフルーツ、人参、オクラ、あさつき、ひじき、干しいたけ、みつば、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん	オレンジ りんごのコンポート グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 268 mg
08 木	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ コーンスープ 巨峰	ロールパン、小麦粉、砂糖、三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、卵、生クリーム	ぶどう、キウイフルーツ、ブロッコリー、玉葱、トマト、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	バナナ バームクーヘン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.8 g カルシウム 144 mg
09 金	お月見うどん さつまいものレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、卵、あずき(ゆで)	なし、かぼちゃ、人参、しめじ、あさつき、レモン	しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	りんご お月見まんじゅう 梨 ほうじ茶	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.2 g カルシウム 57 mg
10 土	豚丼 三食和え みそ汁(しめじ・あさつき)	米、三温糖、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉(ロース)、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、こまつな、玉葱、人参、しめじ、もやし、あさつき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、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 392 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 136 mg
日曜日							
12 月	ごはん 肉豆腐 みそ汁(小松菜)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	焼き豆腐、豚肉(ばら・脂身付)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、人参、キャベツ、ねぎ、しらたき、しいたけ、こまつな、コーン缶、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ウスターソース・濃厚ソース	グレープフルーツ お好み焼き 梨 ほうじ茶	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 152 mg
13 火	ごはん カレイの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油、砂糖、じゃが芋	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、オクラ、人参、干しいたけ、なめこ、切り干しだいこん、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 フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 173 mg
14 水	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜の即席漬け みそ汁(玉葱・油揚げ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、玉葱、はくさい、人参、しらたき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	オレンジ サブレ りんご 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 151 mg
15 木	ドライカレー トマト アスパラスープ 梨	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、バター、生クリーム(乳脂肪)	玉葱、なし、オレンジ、トマト、グリーンアスパラガス、人参、グリーンピース、干しぶどう、レモン果汁	鳥がらだし汁、コンソメ、カレールウ	バナナ ヨーグルトケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 167 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 (金)	ごはん 油淋鶏 もやし中華サラダ わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま	鶏もも肉(皮付き)	りんご、もやし、ねぎ、わかめ(生)、人参、きゅうり、焼きのり、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、かつお・昆布だし汁、コンソメ	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 383 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 44 mg
17 (土)	えびピラフ 温野菜(さつま芋・ブロッコリー) コンソメスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、えび(むき身)	バナナ、玉葱、人参、いんげん、コーン缶、パセリ、ブロッコリー	鳥がらだし汁、コンソメ	オレンジ パイ バナナ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 122 mg
日曜日							
敬老の日							
20 (火)	ごはん 鮭のきのこあんかけ いんげんのごま和え みそ汁(なす・豆苗)	米、砂糖、片栗粉、ごま(乾)、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いんげん、ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ(黄)、なす、豆苗、しめじ、えのきだけ、まいたけ、人参、しいたけ、玉葱、かんでん、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん	りんご ぶどうゼリー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 343 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 5.9 g カルシウム 126 mg
21 (水)	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼心、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、凍り豆腐、バター	バナナ、にんじん、オクラ、りんご、あさつき、ひじき、干しいたけ、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん	オレンジ りんごのパウンドケーキ バナナ 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 267 mg
22 (木)	ホットドッグ ピクルス オニオンスープ	コッパン、砂糖、三温糖、ひまわり油	牛乳、ウインナー、卵(黄)、生クリーム(乳脂肪)、バター	かぼちゃ、ぶどう、だいこん、玉葱、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり	鳥がらだし汁、酢、ケチャップ、コンソメ	バナナ スイートパンプキン 巨峰 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 138 mg
秋分の日							
24 (土)	豚丼 三食和え みそ汁(しめじ・あさつき)	米、三温糖、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉(ロース)、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、こまつな、玉葱、人参、しめじ、もやし、あさつき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、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 392 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 136 mg
日曜日							
26 (月)	ごはん 肉豆腐 みそ汁(小松菜)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	焼き豆腐、豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、人参、キャベツ、ねぎ、しらたき、しいたけ、こまつな、コーン缶、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ウスターソース・濃厚ソース	グレープフルーツ お好み焼き 梨 ほうじ茶	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 152 mg
27 (火)	ごはん カレーの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油、砂糖、じゃが芋	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、オクラ、人参、干しいたけ、なめこ、切り干しだいこん、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 フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 173 mg
28 (水)	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜の即席漬け みそ汁(玉葱・油揚げ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、玉葱、はくさい、にんじん、しらたき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	オレンジ サブリ りんご 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 151 mg
29 (木)	ドライカレー トマト アスパラスープ	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、バター、生クリーム(乳脂肪)	玉葱、オレンジ、トマト、グリーンアスパラガス、人参、グリーンピース、干しぶどう、レモン果汁	鳥がらだし汁、コンソメ、カレールウ	バナナ ヨーグルトケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 167 mg
30 (金)	ごはん 豚肉のねぎ焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(きゃべつ)	米、小麦粉、ごま油、砂糖	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、人参、キャベツ、いんげん、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	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 333 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 7.0 g カルシウム 36 mg