

献立表

2022年 09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 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、大根、人参、玉葱、キャベツ、しめじ、まいたけ、きゅうり、えのきたけ、しそ	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 428 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 9.8 g カルシウム 45 mg
02 金	やわらかごはん 油淋鶏 もやし中華サラダ わかめスープ	米、砂糖、片栗粉	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、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	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 300 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 6.3 g カルシウム 38 mg
03 土	チキンピラフ 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	ミルク、鶏肉(もも皮なし)	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 クッキー バナナ ミルク	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 9.9 g カルシウム 90 mg
日曜日							
05 月	やわらかごはん 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、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 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 268 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 3.9 g カルシウム 88 mg
06 火	やわらかごはん 鮭のきのこあんかけ いんげんの和えもの みそ汁(なす・豆苗)	米、砂糖、片栗粉、三温糖	ミルク、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、いんげん、ぶどう濃縮果汁、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 オレンジ ミルク	エネルギー 286 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 4.4 g カルシウム 100 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	ミルク、鶏肉(もも皮なし)、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 ミルク	エネルギー 389 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 7.6 g カルシウム 184 mg
08 木	食パン ポークチャップ ブロッコリーサラダ コーンスープ 巨峰	食パン、小麦粉、砂糖、三温糖、ひまわり油	ミルク、豚肉(もも)、卵	オレンジ、ぶどう、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 オレンジ ミルク	エネルギー 312 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 95 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	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 339 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.1 g カルシウム 43 mg
10 土	豚丼 三食和え みそ汁(しめじ・あさつき)	米、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、こまつな、玉葱、人参、しめじ、もやし、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ かぼちゃポーロ オレンジ ミルク	エネルギー 300 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.1 g カルシウム 107 mg
日曜日							
12 月	やわらかごはん 肉豆腐 みそ汁(小松菜)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	絹ごし豆腐、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、しいたけ、こまつな、ねぎ、コーン缶、生姜	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 296 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 8.6 g カルシウム 70 mg
13 火	やわらかごはん 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、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	ミルク、かれい、バター、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、切り干し大根、パセリ、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	りんご 粉ふきいも グレープフルーツ ミルク	エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.0 g カルシウム 125 mg
14 水	やわらかごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜の即席漬け みそ汁(玉葱)	じゃがいも、米、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	玉葱、りんご、はくさい、人参、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	オレンジ ビスケット りんご ミルク	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 150 mg
15 木	ポークドリア トマト アスパラスープ 梨	米、小麦粉、砂糖、油	ミルク、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ	なし、玉葱、オレンジ、トマト、グリーンアスパラガス、人参、レモン果汁	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	バナナ ヨーグルトケーキ オレンジ ミルク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 178 mg

※朝のおやつには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)				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		
16 (金)	やわらかごはん 油淋鶏 もやしの中華サラダ わかめスープ	米、砂糖、ひまわり油、片栗粉	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、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	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 318 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 8.3 g カルシウム 38 mg
17 (土)	チキンピラフ 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	ミルク、鶏肉(もも皮なし)	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 クッキー バナナ ミルク	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 9.9 g カルシウム 90 mg
日曜日							
敬老の日							
20 (火)	やわらかごはん 鮭のきのこあんかけ いんげんの和えもの みそ汁(なす・豆苗)	米、砂糖、片栗粉、三温糖	ミルク、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、いんげん、ぶどう濃縮果汁、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 オレンジ ミルク	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 4.4 g カルシウム 98 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、焼豆、小麦粉、砂糖	ミルク、鶏肉(もも皮なし)、凍り豆腐、バター	バナナ、人参、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 ミルク	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 8.8 g カルシウム 184 mg
22 (木)	サンドイッチ ピクルス オニオンスープ	食パン、砂糖、三温糖	ミルク、卵(黄)、バター	ぶどう、かぼちゃ、大根、玉葱、人参、黄ピーマン	鳥がらだし汁、酢、コンソメ	バナナ スイートパンプキン 巨峰 ミルク	エネルギー 308 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 6.3 g カルシウム 84 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	ミルク、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、こまつな、玉葱、人参、しめじ、もやし、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ かぼちゃボーロ オレンジ ミルク	エネルギー 300 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.1 g カルシウム 107 mg
日曜日							
26 (月)	やわらかごはん 肉豆腐 みそ汁(小松菜)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	絹ごし豆腐、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、しいたけ、こまつな、ねぎ、コーン缶、生姜	かつお・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 296 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 8.6 g カルシウム 70 mg
27 (火)	やわらかごはん 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、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	ミルク、かれい、バター、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、切り干し大根、パセリ、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	りんご 粉ふきいも グレープフルーツ ミルク	エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.0 g カルシウム 125 mg
28 (水)	やわらかごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜の即席漬け みそ汁(玉葱)	じゃがいも、米、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	玉葱、りんご、はくさい、人参、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	オレンジ ビスケット りんご ミルク	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 150 mg
29 (木)	ポークドリア トマト アスパラスープ	米、小麦粉、砂糖、油	ミルク、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ	玉葱、オレンジ、トマト、グリーンアスパラガス、人参、レモン果汁	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	バナナ ヨーグルトケーキ オレンジ ミルク	エネルギー 486 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 177 mg
30 (金)	やわらかごはん 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、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 ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 266 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 3.8 g カルシウム 39 mg