

献立表

2022年 09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)			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 スティック野菜 きゃべつスープ	マカロニ・スパゲティ、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 656 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 71 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 481 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 56 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 542 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 166 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 436 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 45 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、豆腐、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 454 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 7.9 g カルシウム 173 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、焼ひ、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 674 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 348 mg
08 木	ロールパン ボークチャップ 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 592 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.2 g カルシウム 194 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 546 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 71 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 オールシーズン オレンジ 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 183 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 490 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 191 mg
13 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、じゃがいも	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 524 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 230 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 642 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.4 g カルシウム 202 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 785 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.9 g カルシウム 223 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	ごはん ー 油淋鶏 金 もやし中華サラダ ー 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 481 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 56 mg
17	えびピラフ ー 温野菜(さつま芋・ブロッコリー) 土 コンソメスープ ー	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 542 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 166 mg
日曜日							
敬老の日							
20	ごはん ー 鮭のきのこあんかけ 火 いんげんのごま和え ー みそ汁(なす・豆腐)	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、豆腐、しめじ、えのきだけ、まいたけ、人参、しいたけ、玉葱、かんてん、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 442 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 7.9 g カルシウム 172 mg
21	ひじきごはん ー 高野豆腐の煮物 水 すまし汁(麩・三つ葉) ー	米、焼ふ、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 725 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 348 mg
22	ホットドッグ ー ピクルス 木 オニオンスープ ー	コッペパン、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、だいごん、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 517 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 186 mg
秋分の日							
24	豚丼 ー 三食和え 土 みそ汁(しめじ・あさつき) ー	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 498 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 183 mg
日曜日							
26	ごはん ー 肉豆腐 月 みそ汁(小松菜) ー	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 491 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 191 mg
27	ごはん ー カレイの塩焼き 火 切り干し大根の煮物 ー みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油、砂糖、じゃがいも	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、切り干しだいごん、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 524 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 230 mg
28	ごはん ー 鶏肉とじゃが芋の煮物 水 白菜の即席漬け ー 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 サブレ りんご 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.4 g カルシウム 202 mg
29	ドライカレー ー トマト 木 アスパラスープ ー	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 763 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 26.8 g カルシウム 222 mg
30	ごはん ー 豚肉のねぎ焼き 金 かぼちゃの甘煮 ー 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 437 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 47 mg