

献立表

2023年05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		
01 (月)	やわらかごはん 肉豆腐 みそ汁(しめじ・絹さや)	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ、しめじ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ ウエハース グレープフルーツ ミルク エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 256 mg
02 (火)	ナポリタン グリル野菜 コーンスープ	スパゲティ(ゆで)、米・陸稲・穀粒(精白米)、もち、ひまわり油	ベーコン、バター	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ぜんまい(ゆで)、干しいたけ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、塩(並塩)、しょうゆ	りんご 山菜おこわ バナナ ほうじ茶 エネルギー 255 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 8.2 g カルシウム 21 mg
憲法記念日						
みどりの日						
こどもの日						
06 (土)	やわらかごはん 豚肉のスタミナ炒め いんげんのお浸し みそ汁(ねぎ・えのき)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ クッキー オレンジ ミルク エネルギー 451 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 20.4 g カルシウム 106 mg
日曜日						
08 (月)	やわらかごはん 鮭の塩焼き うの花炒り煮 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油	さけ、おから(旧来製法)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、こまつな、たまねぎ、いんげん、しめじ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	バナナ 野菜せんべい りんご ほうじ茶 エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 2.7 g カルシウム 111 mg
09 (火)	ポークドリア ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、トマト、みかん缶、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	オレンジ フルーツヨーグルト ミルク エネルギー 372 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 181 mg
10 (水)	やわらかごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(もずく)	食パン、米、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれん草、もずく、しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ピーマン、コーン缶、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、みりん	りんご ピザトースト グレープフルーツ ミルク エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 136 mg
11 (木)	食パン かれのいのみエール 温野菜(じゃがいも・アスパラ) 人参スープ グレープフルーツ	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油	かれのい、バター	グレープフルーツ、オレンジ、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、そらまめ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、塩(精製塩)	バナナ そら豆ごはん オレンジ ほうじ茶 エネルギー 398 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 5.7 g カルシウム 60 mg
12 (金)	やわらかごはん 豚肉のソテー キャベツ和え みそ汁(もやし)	米、さつまいも、砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、りんご、キャベツ、もやし、トマト、きゅうり、しょうが、レモン	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩	グレープフルーツ さつまいもとりんごの甘煮 バナナ ミルク エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 98 mg
13 (土)	チキンピラフ 温野菜(さつまいも、ブロッコリー) オニオンスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ	バナナ ビスケット グレープフルーツ ミルク エネルギー 372 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.9 g カルシウム 143 mg
日曜日						
15 (月)	やわらかごはん 肉豆腐 みそ汁(しめじ・絹さや)	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ、しめじ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ ウエハース グレープフルーツ ミルク エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 256 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)				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	やわらかごはん - さわらの西京焼き 火 きんぴらごぼう - すまし汁(豆腐・小松菜)	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐	オレンジ、ごぼう、いんげん、こまつな、にんじん、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)、食塩、本みりん、昆布だし汁	バナナ じゃが芋ボール オレンジ ミルク	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 8.0 g カルシウム 116 mg	
17	やわらかごはん - 信田煮 水 板ずりきゅうり - みそ汁(白菜・あさつき)	米、じゃがいも、三温糖、砂糖	鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、はくさい、にんじん、いんげん、あさつき、かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ 抹茶寒天 バナナ ほうじ茶	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 3.7 g カルシウム 69 mg	
18	やわらかごはん - 回鍋肉 木 豆苗のナムル - わかめスープ	ホットケーキミックス、米、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、バター	グレープフルーツ、キャベツ、トウモロコシ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、わかめ(生)	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	りんご パウンドケーキ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 119 mg	
19	やわらかごはん - かじきの煮つけ 金 にんじんの和え物 - みそ汁(かぶ・葉)	米、砂糖、三温糖	かじき、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、りんご、かぶ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、かぶ・葉、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ かぼちゃのあべかわ りんご ほうじ茶	エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 3.3 g カルシウム 47 mg	
20	やわらかごはん - 豚肉のスタミナ炒め 土 いんげんのお浸し - みそ汁(ねぎ・えのき)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 104 mg	
日曜日								
22	やわらかごはん - 鮭の塩焼き 月 うの花炒り煮 - みそ汁(さつまい芋・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油	さけ、おから(旧来製法)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	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 286 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 2.7 g カルシウム 111 mg	
23	塩昆布おにぎり - ゆかりおにぎり 火 鶏肉の照り焼き - 野菜の煮物	米、食パン、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、とろけるチーズ	グレープフルーツ、れんこん、ごぼう、ふき、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、塩こんぶ、しそ、さやえんどう、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、昆布だし汁	りんご ピザトースト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 138 mg	
24	ボーケドリア - ブロッコリーサラダ 水 コンソメスープ -	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、トマト、みかん缶、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	オレンジ フルーツヨーグルト ミルク	エネルギー 372 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 181 mg	
25	食パン - 鶏肉と野菜のトマト煮 木 グリーンサラダ - りんご	食パン、米	鶏もも肉	りんご、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、トマト缶、黄ピーマン、空豆、スッキーニ、アスパラ、ブロッコリー、スナップえんどう、にんにく	コンソメ、食塩、塩(精製塩)	バナナ そら豆ごはん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 317 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 5.6 g カルシウム 44 mg	
26	やわらかごはん - 豚肉のソテー 金 キャベツ和え - みそ汁(もやし)	米、さつまいも、砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、りんご、キャベツ、もやし、トマト、きゅうり、しょうが、レモン	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩	グレープフルーツ さつまいとりんごの甘煮 バナナ ミルク	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 98 mg	
27	チキンピラフ - 温野菜(さつまい芋、ブロッコリー) 土 オニオンスープ -	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ	バナナ ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 372 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 143 mg	
日曜日								
29	ジャージャー麺 - トマト 月 ニラスープ -	ゆでうどん、米・陸稲・穀粒(精白米)、もち、砂糖、片栗粉、ひまわり油	豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、トマト、ねぎ、にら、きゅうり、ぜんまい(ゆで)、干しいたけ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	オレンジ 山菜おこわ りんご ほうじ茶	エネルギー 236 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 6.8 g カルシウム 31 mg	
30	やわらかごはん - さわらの西京焼き 火 きんぴらごぼう - すまし汁(豆腐・小松菜)	米、さつまいも、白玉粉、ホットケーキミックス、ひまわり油、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、粉チーズ	オレンジ、ごぼう、いんげん、こまつな、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)、本みりん、昆布だし汁	バナナ ボンデケーキ オレンジ ミルク	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 282 mg	
31	やわらかごはん - 信田煮 水 板ずりきゅうり - みそ汁(白菜・あさつき)	米、じゃがいも、三温糖、砂糖	鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、はくさい、にんじん、いんげん、あさつき、かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ 抹茶寒天 バナナ ほうじ茶	エネルギー 272 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 3.7 g カルシウム 69 mg	

※朝のおやつにはヨーグルトが付きます。