

# 献立表

2023年05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 月	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、しらたき、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 パイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.0 g カルシウム 247 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	キウイフルーツ、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 キウイフルーツ ほうじ茶	エネルギー 366 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 42 mg
憲法記念日							
みどりの日							
こどもの日							
06 土	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 鈴かすてら オレンジ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 178 mg
日曜日							
08 月	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、黒ごま、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)	バナナ ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 5.4 g カルシウム 104 mg
09 火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、ひまわり油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、トマト、キウイフルーツ、みかん缶、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ	オレンジ フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.5 g カルシウム 222 mg
10 水	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、ピーマン、さやえんどう、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 牛乳	エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.2 g カルシウム 237 mg
11 木	ロールパン かれのいムニエル 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、ロールパン、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油	かれい、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、そらめめ	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 519 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 9.1 g カルシウム 83 mg
12 金	ごはん とんかつ キャベツ和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油、小麦粉、パン粉	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、りんご、キャベツ、もやし、トマト、きゅうり、レモン、しょうが	かつお・昆布だし汁、食塩、中濃ソース	グレープフルーツ さつまいもとりんごの甘煮 キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 703 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 30.4 g カルシウム 225 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、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング、ココナツパウダー	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、食塩	バナナ サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.9 g カルシウム 158 mg
日曜日							
15 月	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、しらたき、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 パイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.0 g カルシウム 247 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 — 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)	じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、ごぼう、いんげん、こまつな、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	バナナ じゃが芋ボール オレンジ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 210 mg	
17	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、油揚げ、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 468 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 139 mg	
18	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、ごま、ごま油	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 牛乳	エネルギー 769 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.2 g カルシウム 218 mg	
19	ごはん — かじきの煮つけ 金 にんじんのゴマ和え — みそ汁(かぶ・葉)	米、砂糖、三温糖、ごま	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、にんじん、かぶ、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 438 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 6.6 g カルシウム 94 mg	
20	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 鈴かすてら オレンジ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 178 mg	
日曜日								
22	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、黒ごま、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 ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 5.4 g カルシウム 104 mg	
23	塩昆布おにぎり — ゆかりおにぎり 火 鶏肉の唐揚げ — 野菜の煮物	米、食パン、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付)、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、ゆき、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン、コーン缶、塩こんぶ、しそ、さやえんどう	ケチャップ、しょうゆ、食塩、本みりん、昆布だし汁	りんご ピザトースト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 979 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.6 g カルシウム 240 mg	
24	ハヤシライス — ブロッコリーサラダ 水 コンソメスープ	米、ひまわり油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、トマト、キウイフルーツ、みかん缶、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ	オレンジ フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.5 g カルシウム 222 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、ズッキーニ、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 499 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.8 g カルシウム 68 mg	
26	ごはん — とんかつ 金 キャベツ和え — みそ汁(もやし・油揚げ)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油、小麦粉、パン粉	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、りんご、キャベツ、もやし、トマト、きゅうり、レモン、しょうが	かつお・昆布だし汁、食塩、中濃ソース	グレープフルーツ さつまいとりんごの甘煮 キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 703 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 30.4 g カルシウム 225 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、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(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、食塩	バナナ サブシ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.9 g カルシウム 158 mg	
日曜日								
29	ジャージャー麺 — トマト 月 ニラスープ	焼きそばめん、米・陸稲・穀粒(精白米)、もち、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、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 キウイフルーツ ほうじ茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.8 g カルシウム 63 mg	
30	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、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、粉チーズ	オレンジ、にんじん、ごぼう、いんげん、こまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	バナナ ボンデケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 366 mg	
31	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、油揚げ、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 468 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 139 mg	