

献立表

2023年06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 —	やわらかごはん 豚肉の香味焼き モロヘイヤともやしのお浸し みそ汁（オクラ・たまねぎ）	じゃがいも、米	ミルク、豚肉（もも）、米 みそ（淡色辛みそ）、米 みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、モロヘイヤ、オクラ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩（並塩）、しょうゆ（うすくち）	バナナ 粉ふぎいも グレープフルーツ ミルク	エネルギー 325 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.3 g カルシウム 153 mg
02 — 金 —	やわらかごはん 出汁豆腐 かぶと人参の甘酢和え みそ汁（わかめ、ねぎ）	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	ミルク、絹ごし豆腐、米 みそ（淡色辛みそ）、米 みそ（赤色辛みそ）	りんご、なす、かぶ、オクラ、コーン缶、にんじん、ねぎ、わかめ（生）	かつお・昆布だし汁、酢、本みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	オレンジ マヨコーントースト りんご ミルク	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 8.5 g カルシウム 177 mg
03 — 土 —	ししじゅーしー いんげんの梅肉和え みそ汁（もすく）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ひまわり油	ミルク、豚肉（ばら・脂身付）、全粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、いんげん、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき、もすく、うめ調味漬	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	グレープフルーツ マンナウエハース オレンジ ミルク	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 25.0 g カルシウム 252 mg
日曜日							
05 — 月 —	やわらかごはん 鶏肉の磯部焼き きゃべつ和え みそ汁（なす・みょうが）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、油	ミルク、鶏ささみ、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、かぼちゃ、みょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、食塩	りんご （※かぼちゃとさつまいものクッキー） バナナ ミルク	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 145 mg
06 — 火 —	鮭とわかめの混ぜごはん 五目きんぴら かき玉汁（小松菜）	米、ビーフン、ひまわり油、砂糖、なたね油、片栗粉	さけ、豚肉（もも）、卵	りんご、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ（ゆで）、こまつな、しいたけ、にら、わかめ（生）、いんげん、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、塩（並塩）	オレンジ 五目ビーフン りんご ほうじ茶	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.0 g カルシウム 46 mg
07 — 水 —	やわらかごはん 肉じゃが おくらのお浸し みそ汁（豆苗・えのき）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	ミルク、豚肉（もも・脂身付）、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、オクラ、たまねぎ、バナナ、にんじん、トウモロコシ、えのきだけ、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	グレープフルーツ バナナマフィン オレンジ ミルク	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 166 mg
08 — 木 —	食パン カレーのマヨネーズ焼き グリル野菜 コーンスープ オレンジ	食パン、マヨネーズ、砂糖	かれい、牛乳	バナナ、オレンジ、トマト、スッキーニ、かぶ、たまねぎ、コーン缶、かんてん（ゼリー状）	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	りんご 杏仁豆腐 バナナ ほうじ茶	エネルギー 237 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 6.6 g カルシウム 63 mg
09 — 金 —	なすとベーコンのトマトスパゲティ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	スパゲティ、米、ひまわり油	ミルク、ベーコン、バター	オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、ブロッコリー、かぼちゃ、コーン缶、グリーンピース、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	グレープフルーツ コーンピラフ オレンジ ミルク	エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 152 mg
10 — 土 —	チャーハン 温野菜（さつまいも・オクラ） ニラスープ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、ショートニング、ひまわり油	ミルク、豚ひき肉、豆乳	グレープフルーツ、にら、オクラ、ねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、こまつな	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	バナナ （※小松菜とほうれん草のビスケット） グレープフルーツ ミルク	エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 162 mg
日曜日							
12 — 月 —	やわらかごはん カレーの煮つけ きゅうりの塩もみ みそ汁（水菜）	米、三温糖、砂糖	ミルク、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、きゅうり、なす、きょうな、オクラ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩（並塩）	オレンジ りんごのコンポート ミルク	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 4.9 g カルシウム 184 mg
13 — 火 —	やわらかごはん 鶏肉の味噌漬焼き 人参の和え物 すまし汁（麩・三つ葉）	米、じゃがいもでん粉、砂糖、コーンスターチ、焼酎	ミルク、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、にんじん、しいたけ、いんげん、かぼちゃ、みつば、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	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 290 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 6.2 g カルシウム 136 mg
14 — 水 —	やわらかごはん 八宝菜 わかめの中華サラダ チンゲン菜スープ	米、片栗粉、砂糖、ひまわり油	豚肉（もも）、豚肉（ばら・脂身付）	りんご、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ（ゆで）、にんじん、きょうな、わかめ（生）、さやえんどう、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	バナナ ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 284 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 8.7 g カルシウム 52 mg
15 — 木 —	チキンソリア トマトサラダ オニオンドレッシング コンソメスープ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	ミルク、牛乳、鶏もも肉、バター、とろけるチーズ	トマト、グレープフルーツ、たまねぎ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、パセリ、かんてん（ゼリー状）、バナナ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	オレンジ あじさいゼリー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 379 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 180 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	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	午後おやつ	
16 — 金 —	やわらかごはん かじきの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（ほうれん草・たまねぎ）	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ひまわり油	まかじき、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、スナックえんどう、たまねぎ、にら、ほうれんそう、干しいたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素	りんご チヂミ バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 294 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 2.6 g カルシウム 43 mg
17 — 土 —	ししじゅーレー いんげんの梅肉和え みそ汁（もすく）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ひまわり油	ミルク、豚肉（ばら・脂身付）、全粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、いんげん、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき、もすく、うめ調味漬	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	グレープフルーツ マンナウエハース オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 551 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 24.8 g カルシウム 252 mg
日曜日							
19 — 月 —	やわらかごはん 鶏肉の磯部焼き きゃべつ和え みそ汁（なす・みょうが）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、油	ミルク、鶏ささみ、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、かぼちゃ、みょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、食塩	りんご 菓かぼちゃとさつまいものクッキー バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 429 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 145 mg
20 — 火 —	鮭とわかめの混ぜごはん 五目きんぴら かき玉汁（小松菜）	米、ビーフン、ひまわり油、砂糖、なたね油、片栗粉	さけ、豚肉（もも）、卵	りんご、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ（ゆで）、こまつな、しいたけ、にら、わかめ（生）、いんげん、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、塩（並塩）	オレンジ 五目ビーフン りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 318 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 6.0 g カルシウム 46 mg
21 — 水 —	やわらかごはん 肉じゃが おくらのお浸し みそ汁（豆苗・えのき）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	ミルク、豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、オクラ、たまねぎ、バナナ、にんじん、トウモロコシ、えのきだけ、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	グレープフルーツ バナナマフィン オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 499 kcal たんばく質 16.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 168 mg
22 — 木 —	食パン チキンソテー トマトソースかけ アスパラサラダ キャベツスープ	食パン、砂糖	鶏もも肉、牛乳	バナナ、トマト、グリーンアスパラガス、キャベツ、黄ピーマン、しょうが、パセリ、かんてん（ゼリー状）	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	りんご 杏仁豆腐 バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 262 kcal たんばく質 11.4 g 脂 質 9.0 g カルシウム 51 mg
23 — 金 —	肉うどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん、米、砂糖、三温糖	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら・脂身付）	りんご、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん、みりん、食塩	グレープフルーツ コーンピラフ りんご ミルク	エ ネ ル ギ ー 386 kcal たんばく質 15.1 g 脂 質 12.3 g カルシウム 138 mg
24 — 土 —	チャーハン 温野菜（さつまいも・オクラ） ニラスープ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、ショートニング、ひまわり油	ミルク、豚ひき肉、豆乳	グレープフルーツ、にら、オクラ、ねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、こまつな	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	バナナ 小松菜とほうれん草のビスケット（完了） グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 469 kcal たんばく質 14.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 162 mg
日曜日							
26 — 月 —	やわらかごはん カレイの煮つけ きゅうりの塩もみ みそ汁（水菜）	米、三温糖、砂糖	ミルク、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、きゅうり、なす、きょうな、オクラ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩（並塩）	オレンジ りんごのコンポート ミルク	エ ネ ル ギ ー 298 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 4.9 g カルシウム 184 mg
27 — 火 —	やわらかごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 人参の和え物 すまし汁（麩・三つ葉）	米、食パン、焼豆、マヨネーズ、砂糖	ミルク、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、にんじん、しいたけ、コーン缶、いんげん、みつば、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	グレープフルーツ マヨコーントースト オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 366 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 9.2 g カルシウム 145 mg
28 — 水 —	やわらかごはん 八宝菜 わかめの中華サラダ チンゲン菜スープ	米、片栗粉、砂糖、ひまわり油	豚肉（もも）、豚肉（ばら・脂身付）	りんご、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ（ゆで）、にんじん、きょうな、わかめ（生）、さやえんどう、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	バナナ ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 284 kcal たんばく質 9.9 g 脂 質 8.7 g カルシウム 52 mg
29 — 木 —	チキンソテー トマトサラダ オニオンドレッシング コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	ミルク、牛乳、鶏もも肉、バター、とろけるチーズ	トマト、グレープフルーツ、たまねぎ、もも缶、にんじん、パセリ、かんてん（ゼリー状）	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	オレンジ 白桃ゼリー グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 386 kcal たんばく質 11.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 180 mg
30 — 金 —	やわらかごはん かじきの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（ほうれん草・たまねぎ）	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ひまわり油	まかじき、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、スナックえんどう、たまねぎ、にら、ほうれんそう、干しいたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素	りんご チヂミ バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 294 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 2.6 g カルシウム 43 mg

※朝のおやつ（1才はヨーグルト、2才は牛乳）が付きます。