献立表

2023年06月 こじか保育園 完了食

### 対称名(国質、3時計や) 12年前的や) 12年前的や) 12年前のである。 1	_		1				4 0 1 +0+11+ -			
W		献分名					1.2才朝おやつ	栄	善	価
「受けっている。	曜	13/\				0/591411				
- 最初の意味技術 - かそ月(タラナ たまれき) - かそ月(かから たまかき) - かそ月(かから なる) - からからから なっかっか - からからから なっかっか - からから からから はん - からから なん - からから はん - からから なん - からから はん - からから なん - からから - からか	01	やわらかごはん	じゃがいも、米				バナナ	エネルキ	F - 32!	5 kcal
# 日のイヤでも中心があませる。	(豚肉の香味焼き			アスパラガス、たまね		粉ふきいも	たんぱく	(質 16.	o g
□ からかではか	木	モロヘイヤともやしのお浸し					グレープフルーツ	脂	質 83	3 g
20 日からたばね							ミルク			
は 日子の	00		米、食パン、マヨネー	ミルク、絹ごし豆腐、米	りんご、なす、かぶ、オ	かつお・昆布だし汁、				
会 の名人名の日野和会				みそ(淡色辛みそ)、米	クラ、コーン缶、にんじ	酢、本みりん、しょうゆ		4		
30 ししかしー 10 10 10 10 10 10 10 1				めを(亦色辛みを)	ん、ねざ、わかめ(生)	(つりくり)、良温		たんはく		
1 日 1	金	かぶと人参の甘酢和え					= '			
□ いんぱんの間隔和え)	みそ汁(わかめ、ねぎ)					ミルク	カルシウ) ム 17	7 mg
□ いんけんの増換削え	03	ししじゅーしー		ミルク、豚肉(ばら・脂	オレンジ、いんげん、に	昆布だし汁、しょうゆ、	グレープフルーツ	エネルキ	F - 55	3 kcal
1	(いんげんの梅肉和え				本のり70、長塩	マンナウエハース	たんぱく	(質 15:	зg
1987 1987	+	みそ汁(ちずく)		(赤色辛みそ)	うめ調味漬		オレンジ			_
19		0) () (0)					-			
10 中のらかにはん 大・水色素、砂塊、 対心の、素できた、壁			<u> </u>				2/02	73 70 2 3	7 4 252	2 IIIS
- 高泉の個態機能			1	こ 力 強ささ2 戸		かつお、日本だし辻 合	10.1 =		_	
古	05	やわらかごはん		乳、米みそ(淡色辛み	じん、なす、きゅうり、	塩	J/0C			
月 きゃくつねえ	_	鶏肉の磯部焼き	いも、油		かぼちゃ、みょうが、あ		栗かぼちゃとさつまいものクッキー	たんぱく	〈質 18.	1 g
一分を計(弦す・みようが)	月	きゃべつ和え		(-2)	83070		バナナ	脂	質 11.	1 g
60	_	みそ汁(なす・みょうが)	1				ミルク	カルシウ		
百目きんぴら 大い 「おい 「かい 「おい 「かい 「おい 「かい	06	鮭とわかめの混ぜごはん		さけ、豚肉(もも)、卵			オレンジ			
かき玉汁 (小松草)		_				汁、しいたけだし汁、		4		
このではん おいまかに 10元			未初		いたけ、にら、わかめ					
マーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマー	火	かさ玉汁(小松采)					-			
(大))									
内したが 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大	07	やわらかごはん					グレープフルーツ	エネルキ	F - 49,	4 kcal
# おくらのお浸し	_	肉じゃが	<i>ил</i> 1946 О 8 17 9 /ш	付)、バター、米みそ	ん、トウミョウ、えのき		バナナマフィン	たんぱく	(質 16	1 g
みそ汁(豆苗・えのき) カルシウム 166 ms カルシウム 167 ms カルシウム 168 ms カルシ	лk	おくらのお浸し			たけ、さやえんどう		オレンジ			
8 食 1				(3/10+0/10)			-			
大・大・ナー・、	_		食パン. マヨネーズ. 砂	かれい. 牛到.	バナナ、オレンジ、トマ	島がらだし汁、コンバ	· · ·			
ボークリル野菜 カルシウム 63 mg mg 62 g mg 7 m			糖	75 1 00 K 1 3 0	ト、ズッキーニ、かぶ、			4		
大子	(カレイのマヨネース焼き					合仁	たんはく		
オレンジ スパグティー、米、いま スパグティー、米、小 スポインスープ スパグティー、スパグティー、スパグティー、スパグティー、スパグティー、スパグティー、米、がま スパグティー、スパグティー、スパグティー、スパグティー、スパグティー、スパグティー、スパグティー、スパグティー、スパグティー、米、いま スパグティー、スパグラインスクーチ、成の音音が表にない。カルシウム 162 mg インシグ・カルシウム 163 mg インシグ・カルシウム 163 mg イングイバ・スピカウのル 17 mg インシグ・カルシウム 163 mg イングイバ・スピカクラー スパグティー スパグティー スポイクラー スパグラー、スパグティー スポイクラー スパグティー スポイクラー スパグラー スパグラ	木	グリル野菜			70 070 (23 40)		バナナ	脂	質 6.6) g
0 日本)	コーンスープ					ほうじ茶	カルシウ	ウム 63	3 mg
おして カーンは カリカー カリカー カリカー カルシウム 152 mg 150 g		オレンジ								
プロッコリーサラダ オニオンスープ	09	なすとベーコンのトマトスパゲティー					グレープフルーツ	エネルコ	F - 100	s kcal
金 オニオンスープ			わり油	ター		メ、食塩				-
10					ちゃ、コーン缶、グリン					
10 チャーハン	壶	オニオンスープ			ピース、にんにく		-			
は、)						ミルク			
温野菜(さつまいも・オクラ)	10	チャーハン		ミルク、豚ひき肉、豆乳				エネルキ	F - 469	y kcal
15	_	温野菜(さつまいも・オクラ)			じん、ピーマン、ほうれ	7, -27, 20.		たんぱく	(質 14.	3 g
日曜日 日曜日 日曜日 日曜日 日曜日 日曜日 オレンジ オレンジ エネルギー 298 kcal カルシウム 162 mg 12 やわらかごはん 大の大がは、米み子 (派色辛みそ) 、米み子 (派色辛みそ) 、米カ子 (派色辛みそ) 、米カ子 (水菜) カルシウム 184 mg 13 やわらかごはん 砂塊、コーンスターチ、焼ぶ 焼疹 (水色辛みそ) カルシウム 186 mg 144 を	土	ニラスープ			んそつ、こまつな		グレープフルーツ	脂	質 15	a g
12)						ミルク	カルシヴ		
12 やわらかごはん 米、三温糖、砂糖 ミルク、かれい、米みそ (淡色辛みぞ)、米みぞ (淡色辛みぞ)、米みぞ (淡色辛みぞ)、米みぞ (淡色辛みぞ)、米みぞ (淡色辛みぞ)、米みぞ (淡色辛みぞ)、米みぞ (水菜) カルシウム 184 mg 14.3 g 18 mg			<u> </u>						10	o
次色学みぞ)、米みぞ (淡色学みぞ) 大人 は く 質 14.3 を	10	かわらかざけん	米、三温糖、砂糖	ミルク、かれい、米みそ		かつお・昆布だし汁、	オレベンジ	エカル	P	- 141
月 きゅうりの塩もみ				(淡色辛みそ)、米みそ	す、きょうな、オクラ、		L			_
一 みそ汁(水菜) カルシウム 184 mg 13 やわらかごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 火 人参の和え物 ー 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、焼ぶ そ(淡色辛みぞ) オレンジ、にんじん、しいだけ、いんげん、かば、かびまうゆ、みりん、塩りではらや、みりん、塩りではなった。カウは、さやえんとう。 がぼちゃボーロ たんぱく質 14.4 g がびまった。カレンジ 脂 質 6.2 g を カルシウム 136 mg 14 やわらかごはん ハ宝菜 水 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 かり油 豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂臭付) 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、たかめ (生)、さやえんどう。しょうが バナナ カルシウム 52 mg 15 チキンドリア トマトサラダ オニオンドレッシング 木 コンソメスープ 米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油 ・マトサラダ オニオンドレッシング 木 コンソメスープ 米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油 ・大マトサラダ オニオンドレッシング 木 コンソメスープ 米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油 ・大マトサラダ オニオンドレッシング 木 コンソメスープ 米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油 ・大マトサラダ オニオンドレッシング 木 コンソメスープ 米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油 ・大マトサラダ オニオンドレッシング 木 コンソメスープ 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、バセ ・リ、かんてん(ゼリー ・大り、ハナナ カレンジ ・カレ・シウム 52 mg エ ネル ギー 379 kcal 15 チス コンソメスープ 米、じゃがいも、砂糖・ ・小麦粉、油 トマト、グレープフルー ・サストでリーデストンドリー ・サストでリーデストンドリー ・カレ・カントでリープフルー ・サストでリー・ファルー ・サストでリー・カントのより、バナー ・カル・カントのより、バナー ・カレ・ファルーツ・カントのより、バナー ・カレー・ファル			1	(亦色辛みそ)	しょつか			たんばく		
13 やわらかごはん	月	きゅうりの塩もみ	1				ミルク	脂	質 4.9) g
13 やわらかごはん	_	みそ汁(水菜)	1					カルシウ	カム 184	4 mg
 鶏肉の味噌漬け焼き 火 人参の和え物 すまし汁(麩・三つ葉) おいうのがはん ハ宝菜 水 わかめの中華サラダ ナンゲン菜スープ チャンドリア トマトサラダ オニオンドレッシング 木 フソソメスープ ※ しゃがいも、砂糖、 フォルギー 379 kcal を見からだいです。 アントナラダ オニオンドレッシング 水油 カンソメスープ ボランスターデン (近点を) (近点を) (近点を) (位置) (位置) (位置) (位置) (位置) (位置) (位置) (位置	-						グレープフルーツ			
火 人参の和え物 よりではいきを見します。 よりの利力ルシウム 136 mg 14 やわらかごはん ハ宝菜 水 わかめの中華サラダ ナンゲン菜スープ 米、片栗粉、砂糖、ひま わり油 りんご、はくさい、チンケンサイ、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 バナナ カルシウム 136 mg バナナ カンソメ、食塩 ・ ボーンソメ、食塩 ・ ボーンソメ、食塩 バナナ ・ ボーンソメ、食塩 ・ ボーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				た (淡色辛みそ)				4		
マーマン・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・										
14 やわらかごはん			1				-			
14 でわらかではパレ わり油 脂身付 ゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、きょう ないわめの中華サラダ ケンゲン菜ス一プ ケンゲン菜ス一プ 大子・サラダ オニオンドレッシング 大マトサラダ オニオンドレッシング 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大	_		W 上西W 75mm+ 31-1-		り んご はくさい マ・	自がただしとします。				
 八宝菜 水 わかめの中華サラダ ナンゲン菜スープ ボ じゃがいも、砂糖、	14	やわらかごはん								
水 わかめの中華サラダ - チンゲン菜スープ 15 チキンドリア	_	八宝菜			で)、にんじん、きょう		ハイハインせんべい	たんぱく	〈質 9.9) g
 → チンゲン菜スープ 15 チキンドリア	水	わかめの中華サラダ								
15	_		1				= '			
カー・フト・リア			米、じゃがいも、砂糖、	ミルク、牛乳、鶏もも	トマト、グレープフルー	鳥がらだし汁、酢、コン				
木 コンソメスープ ば)、がんてん(ゼリー 状)、パナナ グレープフルーツ 脂 質 12.5 g	15			肉、バター、とろける	ツ、たまねぎ、ぶどう濃			1		
木 コンソメスープ	_		1	ナー人						_
- バナナ	木	コンソメスープ	1				グレープフルーツ	脂	質 12.	5 g
	<u> </u>	バナナ	1				ミルク	カルシウ	カム 180	ე mg

В	+1		材料名(昼食	3時おやつ)		1.2才朝おやつ	***	<u></u>	т-	
曜	献 立 名	熱と力になるもの				午後おやつ	栄	養 位	面	
	やわらかごはん	米、小麦粉、片栗粉、砂	まかじき、米みそ(淡色	バナナ、かぽちゃ、ね	かつお・昆布だし汁、	りんご	エネルギ	- 20/	kcal	
	かじきの照り焼き	糖、ひまわり油	辛みそ)、米みそ(赤色 辛みそ)	ぎ、にんじん、スナップ えんどう、たまねぎ、に		チヂミ	たんぱく			
	切り干し大根の煮物			ら、ほうれんそう、干ししいたけ、切り干しだい		バナナ	脂	質 2.6		
	みそ汁(ほうれん草・たまねぎ)			2h		ほうじ茶	カルシウ			
\vdash	ししじゅーレー	米、小麦粉、砂糖、	ミルク、豚肉(ばら・脂	オレンジ、いんげん、に		グレープフルーツ	エネルギ			
	いんげんの梅肉和え	ショートニング、ひまわ り油	身付)、全粉乳、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ	んじん、ねぎ、刻みこん ぶ、あさつき、もずく、	本みりん、食塩		たんぱく			
	みそ汁(もずく)		(赤色辛みそ)	うめ調味漬		オレンジ	脂	質 24.8		
)	0) (1) (0) ()					ミルク				
	-									
19	やわらかごはん	米、小麦粉、砂糖、		バナナ、キャベツ、にん		りんご	エネルギ	- 420	kcal	
_	鶏肉の磯部焼き	ショートニング、さつま いも、油	そ)、米みそ(赤色辛み	かぼちゃ、みょうが、あ	塩	栗かぼちゃとさつまいものクッキー	たんぱく			
月	きゃべつ和え		そ)	おのり		バナナ	脂	質 11.1		
_	みそ汁(なす・みょうが)					ミルク	カルシウ			
20	鮭とわかめの混ぜごはん	米、ビーフン、ひまわり 油、砂糖、なたね油、片	さけ、豚肉(もも)、卵		かつおだし汁、昆布だし	オレンジ	エネルギ			
_	五目きんぴら	栗粉			しょうゆ、本みりん、食	五目ビーフン	たんぱく			
火	かき玉汁(小松菜)			いたけ、にら、わかめ (生)、いんげん、干し	塩、塩(並塩)	りんご	脂	質 6.0		
_				しいたけ、しょうが		ほうじ茶	カルシウ			
21	やわらかごはん	米、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、ひまわり油		オレンジ、オクラ、たま ねぎ、バナナ、にんじ	かつお・昆布だし汁、昆 布だし汁、しょうゆ、本	グレープフルーツ	エネルギ			
_	肉じゃが	W 1/6 C C 17-7/E	付)、バター、米みそ	ん、トウミョウ、えのき		バナナマフィン	たんぱく	質 16.2	2 g	
水	おくらのお浸し		(淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	にい、さやえんとつ		オレンジ	脂	質 17.2		
<u> </u>	みそ汁(豆苗・えのき)					ミルク	カルシウ			
22	食パン	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		りんご	エネルギ	- 262	kcal	
_	チキンソテー トマトソースがけ			ツ、黄ピーマン、しょう が、パセリ、かんてん	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	杏仁豆腐	たんぱく	質 11.4	ı g	
木	アスパラサラダ			(ゼリー状)		バナナ	脂	質 9.0) g	
)	キャベツスープ					ほうじ茶	カルシウ			
23	肉うどん		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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、本	グレープフルーツ	エネルギ			
_	かぼちゃの煮物			そう、ねぎ、コーン缶	みりん、みりん、食塩	コーンピラフ	たんぱく			
金						りんご	脂	質 12.3		
)		ル 小手ฟ ナヘナハ		H	白がただい。	ミルク	カルシウ			
	チャーハン	米、小麦粉、さつまい も、砂糖、ショートニン	ミルク、豚ひき肉、豆乳	ら、オクラ、ねぎ、にん	鳥がらだし汁、しょう ゆ、コンソメ、食塩	バナナ	エネルギ			
		グ、ひまわり油		じん、ピーマン、ほうれ んそう、こまつな			たんぱく			
土	ニラスープ					グレープフルーツ	脂	質 15.6		
)						ミルク	カルシウ	A 162	mg	
00	かわこかごけん	米、三温糖、砂糖	ミルク、かれい、米みそ	日曜日	かつお・昆布だし汁、	オレンジ	u +	,	les el	
	やわらかごはん カレイの煮つけ		(淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)		しょうゆ、塩(並塩)	りんごのコンポート	エネルギ			
	きゅうりの塩もみ		(3)(8)	0 2 3/3		ミルク	たんはく			
	みそ汁(水菜)							質 4.9		
\vdash	やわらかごはん	米、食パン、焼ふ、マヨ	ミルク、鶏もも肉、米み	オレンジ、にんじん、し	かつお・昆布だし汁、	グレープフルーツ	カルシウエネルギ			
	鶏肉の味噌漬け焼き	ネーズ、砂糖	そ (淡色辛みそ)	いたけ、コーン缶、いん げん、みつば、さやえん		マヨコーントースト				
	人参の和え物			25		オレンジ	にかはへ	質 9.2		
	すまし汁(麩・三つ葉)					ミルク	^胆 カルシウ			
\vdash	やわらかごはん	米、片栗粉、砂糖、ひま		りんご、はくさい、チン		バナナ	エネルギ			
	八宝菜	わり油	脂身付)	ゲンサイ、たけのこ(ゆ で)、にんじん、きょう	ゆ、酢、コンソメ、食塩	ハイハインせんべい				
	わかめの中華サラダ			な、わかめ(生)、さや えんどう、しょうが		りんご	にかはく	質 8.7		
_	チンゲン菜スープ			1710CJ, U& JA.		ほうじ茶	カルシウ			
-	チキンドリア	米、じゃがいも、砂糖、	ミルク、牛乳、鶏もも	トマト、グレープフルー	鳥がらだし汁、酢、コン	オレンジ	エネルギ			
	トマトサラダ オニオンドレッシング	小麦粉、油	肉、バター、とろける チーズ	ツ、たまねぎ、もも缶、 にんじん、パセリ、かん	ソメ、食塩	白桃ゼリー	たんぱく			
	コンソメスープ			てん(ゼリー状)		グレープフルーツ	脂	質 12.5		
						ミルク	カルシウ			
30	やわらかごはん		まかじき、米みそ(淡色		かつお・昆布だし汁、	りんご	エネルギ			
	かじきの照り焼き	糖、ひまわり油	辛みそ)、米みそ(赤色 辛みそ)	ぎ、にんじん、スナップ えんどう、たまねぎ、に	しょうゆ、本みりん、中 華だしの素	チヂミ	たんぱく			
	切り干し大根の煮物			ら、ほうれんそう、干し しいたけ、切り干しだい		バナナ	脂	質 2.6		
	みそ汁(ほうれん草・たまねぎ)			Σh		ほうじ茶	カルシウ			
		•		1	I .					

※朝のおやつ(1 才はヨーグルト、2才は牛乳)が付きます。