

献立表

2023年06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 —	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)	米、ひまわり油	牛乳、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 フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 175 mg
02 — 金 —	ごはん 揚げだし豆腐 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、ひまわり油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、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 キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 232 mg
03 — 土 —	ししじゅーしー いんげんの梅肉和え みそ汁(もずく)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、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、もずく、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 ブリッツ オレンジ 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 26.5 g カルシウム 190 mg
日曜日							
05 — 月 —	ごはん 鶏肉の磯部揚げ きゃべつ和え みそ汁(なす・みょうが)	米、小麦粉、三温糖、マーガリン、ショートニング、油、ごま	牛乳、鶏ささみ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、魚油	バナナ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、みょうが、あおりの	かつお・昆布だし汁、食塩	りんご たべっ子動物ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.8 g カルシウム 172 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、砂糖、ひまわり油、なたね油、片栗粉、ごま	さけ、豚肉(もも)、卵	りんご、にんじん、れんこん、たけのこ、こまつな、ごぼう、しいたけ、にら、わかめ、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 505 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 88 mg
07 — 水 —	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、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、オクラ、たまねぎ、にんじん、バナナ、トウモロコシ、しらたき、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 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.7 g カルシウム 196 mg
08 — 木 —	ロールパン カレイのマヨネーズ焼き グリル野菜 コーンスープ オレンジ	ロールパン、砂糖、マヨネーズ	かれい、牛乳	オレンジ、トマト、ズッキーニ、さくらんぼ(米国産)、かぶ、たまねぎ、コーン缶、かんてん	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	りんご 杏仁豆腐 さくらんぼ ほうじ茶	エネルギー 374 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.8 g カルシウム 97 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	牛乳、ベーコン、バター	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キウイフルーツ、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 キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.3 g カルシウム 176 mg
10 — 土 —	えびチャーハン 温野菜(さつまいも・オクラ) ニラスープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、油	牛乳、えび(むき身)、脱脂粉乳、バター	グレープフルーツ、にら、オクラ、ねぎ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	バナナ パイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 308 mg
日曜日							
12 — 月 —	ごはん カレイの煮つけ きゅうりの塩もみ みそ汁(水菜・油揚げ)	米、三温糖、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、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 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.0 g カルシウム 256 mg
13 — 火 —	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 人参の和え物 すまし汁(麴・三つ葉)	米、小麦粉、焼豆、砂糖	牛乳、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、みつば、さやえんどう、いちごジャム・低糖度	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ ジャムクラッカー オレンジ 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 7.8 g カルシウム 153 mg
14 — 水 —	ごはん 八宝菜 わかめの中華サラダ チンゲン菜スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ひまわり油	豚肉(もも)、えび(むき身)、豚肉(ばら・脂身付)、かつおエキスパウダー	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 星せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 99 mg
15 — 木 —	チキンカレー トマトサラダ オニオンドレッシング コンソメスープ メロン	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター	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)、りんご、メロン	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩、カレールウ	オレンジ あじさいゼリー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 182 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 — 金 —	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、ごま油	まかじき、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、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、スナップえんどう、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 キウイフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 494 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 7.2 g カルシウム 106 mg
17 — 土 —	ししじゅーしー いんげんの梅肉和え みそ汁（もずく）	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング	牛乳、豚肉（ばら・脂身付）、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、もずく、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 ブリッツ オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 606 kcal たんばく質 16.8 g 脂 質 26.2 g カルシウム 190 mg
日曜日							
19 — 月 —	ごはん 鶏肉の磯部揚げ きゃべつ和え みそ汁（なす・みょうが）	米、小麦粉、三温糖、マーガリン、ショートニング、油、ごま	牛乳、鶏ささみ、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、魚油	バナナ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、みょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、食塩	りんご たべっ子動物ビスケット バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 628 kcal たんばく質 25.2 g 脂 質 20.8 g カルシウム 172 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、砂糖、ひまわり油、なたね油、片栗粉、ごま	さけ、豚肉（もも）、卵	りんご、にんじん、れんこん、たけのこ、こまつな、こぼろ、しいたけ、にら、わかめ、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 505 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 88 mg
21 — 水 —	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、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、オクラ、たまねぎ、にんじん、バナナ、トウモロコシ、しらたき、えのきたけ、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 牛乳	エ ネ ル ギ ー 663 kcal たんばく質 22.3 g 脂 質 23.7 g カルシウム 196 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	トマト、グリーンアスパラガス、キャベツ、さくらんぼ（米国産）、黄ピーマン、しょうが、パセリ、かんてん	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	りんご 杏仁豆腐 さくらんぼ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 407 kcal たんばく質 18.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 69 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	牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら・脂身付）	キウイフルーツ、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 キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 552 kcal たんばく質 22.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 165 mg
24 — 土 —	えびチャーハン 温野菜（さつまいも・オクラ） ニラスープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、油	牛乳、えび（むき身）、脱脂粉乳、バター	グレープフルーツ、にら、オクラ、ねぎ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	バナナ パイ グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 606 kcal たんばく質 21.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 308 mg
日曜日							
26 — 月 —	ごはん カレイの煮つけ きゅうりの塩もみ みそ汁（水菜・油揚げ）	米、三温糖、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、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 牛乳	エ ネ ル ギ ー 475 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 256 mg
27 — 火 —	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、焼肉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	キウイフルーツ、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 キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 552 kcal たんばく質 27.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 166 mg
28 — 水 —	ごはん 八宝菜 わかめの中華サラダ チンゲン菜スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ひまわり油	豚肉（もも）、えび（むき身）、豚肉（ばら・脂身付）、かつおエクスパウダー	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 星せんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 523 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 99 mg
29 — 木 —	チキンカレー 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、ひまわり油	牛乳、鶏肉（もも皮なし）、生クリーム（乳脂肪）、チーズ、バター	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）、りんご	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩、カレールー	オレンジ 白桃ゼリー グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 501 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 182 mg
30 — 金 —	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、ごま油	まかじき、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、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、スナップえんどう、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 キウイフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 494 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 7.2 g カルシウム 106 mg