献立表

2023年06月 こじか保育園 幼児食

			111111 2 7 7 7	00++//+ ->		10++0+11+			
	献 立 名		材料名(昼食			1.2才朝おやつ	栄	養	価
曜		熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ			_
01	ごはん	米、ひまわり油		グレープフルーツ、もやし、にんじん、グリーン		バナナ	エネルキ	= 478	3 kcal
_	豚肉の香味焼き		そ (赤色辛みそ)	アスパラガス、たまね ぎ、モロヘイヤ、オク	しょうゆ (うすくち)	フライドポテト	たんぱく	、質 22.6	g g
木	モロヘイヤともやしのお浸し			ラ、ねぎ、にんにく、		グレープフルーツ	脂	質 13.7	7 g
)	みそ汁(オクラ・たまねぎ)			しょうが		牛乳	カルシウ		
02	ごはん	米、食パン、マヨネー	牛乳、木綿豆腐、米みそ		かつお・昆布だし汁、	オレンジ	エネルキ		
	揚げだし豆腐	ズ、ひまわり油、片栗 粉、砂糖	(淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	かぶ、オクラ、コーン 缶、にんじん、ねぎ、わ	酢、本みりん、しょうゆ (うすくち)、食塩		たんぱく		-
	かぶと人参の甘酢和え			かめ (生)	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	キウイフルーツ	脂	、 質 17.4	
	みそ汁(わかめ、ねぎ)					牛乳			
_		米、小麦粉、砂糖、ひま	生乳、豚肉(ばら・脂身	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	カルシウェネッサ		
	ししじゅーしー	わり油、ショートニング	付)、米みそ(淡色辛み	んじん、ねぎ、刻みこん			エネルキ		
	いんげんの梅肉和え		そ)、米みそ(赤色辛み そ)	ぶ、あさつき、もずく、 うめ調味漬		プリッツ	たんぱく		
土	みそ汁(もずく)					オレンジ	脂	質 26.5	
)						牛乳	カルシウ) ム ₁₉₀) mg
				日曜日					
05	ごはん	米、小麦粉、三温糖、マーガロン、ショート	牛乳、鶏ささみ、バ ター、米みそ(淡色辛み	バナナ、キャベツ、にん	かつお・昆布だし汁、食塩	りんご	エネルキ	f - 628	s kcal
_	鶏肉の磯部揚げ	ング、油、ごま	そ)、米みそ(赤色辛み	みょうが、あおのり	УШ	たべっ子動物ビスケット	たんぱく	、質 25:	2 g
月	きゃべつ和え		そ)、魚油			バナナ	脂	質 20.8	
)	みそ汁(なす・みょうが)					牛乳	カルシウ		
_	鮭とわかめの混ぜごはん	米、ビーフン、砂糖、ひ	さけ、豚肉(もも)、卵	りんご、にんじん、れん	かつおだし汁、昆布だし	オレンジ	エネルキ		
	五目きんぴら	まわり油、なたね油、片 栗粉、ごま		こん、たけのこ、こまつ な、ごぼう、しいたけ、	汁、しいたけだし汁、 しょうゆ、本みりん、食		たんぱく		
		未が、こと		にら、わかめ、いんげ	塩、塩(並塩)				
火	かき玉汁(小松菜)			ん、干ししいたけ、しょ うが		りんご	脂	質 10.2	
)		N 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	바파 따라/++ 바흐		100 to 10 to	ほうじ茶	カルシウ		
07	ごはん	米、じゃがいも、ホット ケーキミックス、砂糖、	付)、豚肉(ばら・脂身)		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	エネルキ		
_	肉じゃが	ひまわり油	付)、米みそ(淡色辛み そ)、バター、米みそ	ナ、トウミョウ、しらた き、えのきたけ、さやえ	みりん	バナナマフィン	たんぱく	、質 22.0	3 g
水	おくらのお浸し		(赤色辛みそ)	んどう		オレンジ	脂	質 23.	7 g
)	みそ汁(豆苗・えのき)					牛乳	カルシウ	ノム 196	5 mg
08	ロールパン	ロールパン、砂糖、マヨ	かれい、牛乳	オレンジ、トマト、ズッ		りんご	エネルキ		
(カレイのマヨネーズ焼き	ネーズ		キー二、さくらんぼ(米 国産)、かぶ、たまね	メ、食塩	杏仁豆腐	たんぱく		
	グリル野菜			ぎ、コーン缶、かんてん		さくらんぼ	脂	質 11.8	
	コーンスープ					ほうじ茶	カルシウ		
						はりし来	י ע או נו	14 91	ring
_	オレンジ	フパゲティー 坐 ひま	上引 ベーコン バター	ホールトマト缶詰、たま	良がらだし汁 コンハナ	₽ 1 ₽ 2	_ +		
	なすとベーコンのトマトスパゲティー	わり油	T-400 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ねぎ、キウイフルーツ、	メ、食塩		エネルキ		
(ブロッコリーサラダ			なす、ブロッコリー、か ぼちゃ、コーン缶、グリ		コーンピラフ	たんぱく		
金	オニオンスープ			ンピース、にんにく		キウイフルーツ	脂	質 21.3	3 g
)						牛乳	カルシウ) ム ₁₇₆	5 mg
10	えびチャーハン		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	鳥がらだし汁、しょう ゆ コンバメ 食塩	バナナ	エネルキ	ř – 606	s kcal
_	温野菜(さつまいも・オクラ)	油	100100100100100100100100100100100100100	じん、ピーマン	19 10 0 7 7 K KAM	パイ	たんぱく	、質 21.	2 g
土	ニラスープ					グレープフルーツ	脂	質 17.2	
)						牛乳	カルシウ		
					1			300	
12	ごはん	米、三温糖、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、	りんご、きゅうり、な	かつお・昆布だし汁、	オレンジ	エネルキ	= 171	keal
	カレイの煮つけ		米みそ (淡色辛みそ) 、 米みそ (赤色辛みそ)	す、きょうな、オクラ、 しょうが	しょうゆ、塩(並塩)		エベルマ		
			ハルノ こ、からすり こ/	20,213		サルとのコンボード 牛乳			
	きゅうりの塩もみ					十孔	脂	質 9.C	
	みそ汁(水菜・油揚げ)	业 小事业 体元 心地	上回 強力力 ツッ・フ	<u>→</u> 1 ,>,≥% = /. * /.	かつお、見左だし辻		カルシウ		
	ごはん	木、小友材、焼い、炒糖	午乳、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	しょうゆ、みりん、食		エネルキ		
_	鶏肉の味噌漬け焼き			ば、さやえんどう、いち ごジャム・低糖度		ジャムクラッカー	たんぱく		
火	人参の和え物			こフドム・1240反		オレンジ	脂	質 7.8	3 g
<u> </u>	すまし汁(麩・三つ葉)					牛乳	カルシウ		
14	ごはん		豚肉(もも)、えび(むき	りんご、はくさい、チン		バナナ	エネルキ		
	八宝菜	油、ひまわり油	身)、豚肉(ばら・脂身付)、かつおエキスパウ	ゲンサイ、たけのこ(ゆ で)、にんじん、きょう	lyv、EF、コンソメ、良塩	星せんべい	たんぱく		_
	わかめの中華サラダ		ダー	な、わかめ(生)、さや えんどう、しょうが		りんご	脂	· 質 21.5	
_				へんとう、しょつか		ほうじ茶			
-	チンゲン菜スープ	米、じゃがいも、砂糖、		トマト、グレープフルー	島がらだし汁、酢、コン		カルシウェネッサ		
15	チキンカレー	ひまわり油	し)、生クリーム(乳脂	ツ、たまねぎ、ぶどう濃		オレンジ	エネルキ		
_	トマトサラダ オニオンドレッシング		肪)、チーズ、バター	縮果汁、にんじん、パセリ、かんてん(ゼリー		あじさいゼリー	たんぱく		
	コンソメスープ			状)、りんご、メロン		グレープフルーツ	脂	質 12.0	
$\overline{}$	メロン					牛乳	カルシウ	ノム <u>18</u> 2	2 mg

В	+1	材料名(昼食・3時おやつ)				1.2才朝おやつ	\\\ \\		
曜	献 立 名	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	栄養(面	
_	ごはん		まかじき、油揚げ、米み		かつお・昆布だし汁、	りんご	エネルギー 494	kcal	
_	かじきの照り焼き	糖、ひまわり油、こま油 	そ (淡色辛みそ) 、米み そ (赤色辛みそ)	スナップえんどう、たま	しょうゆ、本みりん、中 華だしの素	チヂミ	たんぱく質 _{24.4}		
金	切り干し大根の煮物			ねぎ、にら、ほうれんそ う、干ししいたけ、切り		キウイフルーツ	脂 質 7.2		
_	みそ汁 (ほうれん草・たまねぎ)			干しだいこん		ほうじ茶	カルシウム 106		
17	ししじゅーしー	米、小麦粉、砂糖、ひま		オレンジ、いんげん、に		グレープフルーツ	エネルギー 606		
	いんげんの梅肉和え	わり油、ショートニング	付)、米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛み	んじん、ねぎ、刻みこん ぶ、あさつき、もずく、	本みりん、食塩	プリッツ	たんぱく質 _{16.8}	,	
	みそ汁(もずく)		そ)	うめ調味漬		オレンジ	脂 質 26.2		
							カルシウム 190		
19	ごはん	米、小麦粉、三温糖、	牛乳、鶏ささみ、バ	バナナ、キャベツ、にん		りんご	エネルギー 628	kcal	
	鶏肉の磯部揚げ	マーガリン、ショートニ ング、油、ごま	ター、米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛み		塩	たべっ子動物ビスケット			
	きゃべつ和え		そ)、魚油			バナナ	脂 質 20.8		
	みそ汁(なす・みょうが)					牛乳	カルシウム 172		
	鮭とわかめの混ぜごはん	米、ビーフン、砂糖、ひ	さけ、豚肉(もも)、卵	りんご、にんじん、れん		オレンジ	エネルギー 505		
	五目きんぴら	まわり油、なたね油、片 栗粉、ごま		こん、たけのこ、こまつ な、ごぼう、しいたけ、	汁、しいたけだし汁、 しょうゆ、本みりん、食		たんぱく質 22.5		
	かき玉汁(小松菜)				塩、塩(並塩)	りんご	脂 質 10.2	_	
	J/ (うが		ほうじ茶	カルシウム 88		
21	ごはん		牛乳、豚肉(もも・脂身	オレンジ、オクラ、たま			エネルギー 663		
	肉じゃが	ケーキミックス、砂糖、 ひまわり油	付)、豚肉(ばら・脂身 付)、米みそ(淡色辛み	ねぎ、にんじん、バナ ナ、トウミョウ、しらた	布だし汁、しょうゆ、本 みりん	バナナマフィン	たんぱく質 _{22.3}		
	おくらのお浸し		そ)、バター、米みそ (赤色辛みそ)	き、えのきたけ、さやえんどう		オレンジ	脂 質 23.7		
٠ ر	みそ汁(豆苗・えのき)		(3)(0)	7000		牛乳	カルシウム 196		
22	食パン	食パン、砂糖	鶏もも肉、牛乳	トマト、グリーンアスパ		りんご	エネルギー 407		
	チキンソテー トマトソースがけ			ラガス、キャベツ、さく らんぽ(米国産) 、黄	メ、食塩	杏仁豆腐	たんぱく質 _{18.2}		
	アスパラサラダ			ピーマン、しょうが、パセリ、かんてん		さくらんぼ	脂 質 15.0		
	キャベツスープ			2.7. 1370 C70			カルシウム 69		
23	肉うどん	ゆでうどん、米、砂糖、	牛乳、豚肉(もも)、豚肉	キウイフルーツ、かぼ	かつお・昆布だし汁、	グレープフルーツ	エネルギー 552		
_	かぼちゃの煮物	三温糖	(ばら・脂身付)	ちゃ、にんじん、しめ じ、ほうれんそう、ね	しょうゆ、コンソメ、本 みりん、みりん、食塩	コーンピラフ	たんぱく質 _{22.0}		
金	73 18 7 (0) M/M			ぎ、コーン缶	370(3, 370(20.00	キウイフルーツ	脂 質 17.1		
<u></u>							カルシウム ₁₆₅		
24	えびチャーハン	米、さつまいも、小麦	牛乳、えび(むき身)、	グレープフルーツ、に	鳥がらだし汁、しょう	バナナ	エネルギー 606		
		粉、砂糖、ひまわり油、 油	脱脂粉乳、バター	ら、オクラ、ねぎ、にん じん、ピーマン	ゆ、コンソメ、食塩	パイ	たんぱく質 _{21.2}		
	ニラスープ					グレープフルーツ	脂 質 17.2		
_							カルシウム 308		
		日曜日 日曜							
26	ごはん	米、三温糖、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、	りんご、きゅうり、な	かつお・昆布だし汁、	オレンジ	エネルギー 475	kcal	
	カレイの煮つけ		米みそ (淡色辛みそ) 、 米みそ (赤色辛みそ)	す、きょうな、オクラ、 しょうが	しょうゆ、塩(並塩)	りんごのコンポート			
	きゅうりの塩もみ					牛乳	脂 質 9.0		
	みそ汁(水菜・油揚げ)						カルシウム 256		
27	ごはん	米、食パン、焼ふ、マヨ	牛乳、鶏もも肉、米みそ			グレープフルーツ	エネルギー 552		
	鶏肉の味噌漬け焼き	ネーズ、砂糖	(淡色辛みそ)	ん、しいたけ、コーン 缶、いんげん、みつば、	しょうゆ、みりん、塩 (並塩)	マヨコーントースト	002	-	
	人参の和え物			さやえんどう		キウイフルーツ	脂 質 12.9		
	すまし汁(麩・三つ葉)					牛乳	カルシウム ₁₆₆		
28	ごはん	米、砂糖、片栗粉、ごま		りんご、はくさい、チン		バナナ	エネルギー 523		
	八宝菜	油、ひまわり油	身) 、豚肉(ばら・脂身付)、かつおエキスパウ	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	<u>, ハック</u> 星せんべい	エネルュ 523 たんぱく質 _{21.5}		
	ハ玉末 わかめの中華サラダ		ダー	な、わかめ(生)、さや		りんご	脂 質 15.7		
	チンゲン菜スープ			えんどう、しょうが		ほうじ茶	型 月 15.7 カルシウム 99		
20	チキンカレー	米、じゃがいも、砂糖、	牛乳、鶏肉(もも皮な	トマト、グレープフルー		オレンジ	エネルギー 501		
23	トマトサラダ オニオンドレッシング	ひまわり油	し)、生クリーム(乳脂 肪)、チーズ、バター		ソメ、食塩、カレールウ	白桃ゼリー	エネルュ 501 たんぱく質 _{23.4}		
*	コンソメスープ		W3/ 7 7 / / / / /	てん(ゼリー状)、りん		グレープフルーツ			
	コンソヘヘーノ			ご		クレークフルーク 牛乳	12.0		
30	 ごはん	米、小麦粉、片栗粉、砂	まかじき、油揚げ、米み	キウイフルーツ、かぼ	かつお・昆布だし汁、	りんご	カルシウム ₁₈₂ エネルギー ₄₉₄		
			そ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)		しょうゆ、本みりん、中	チヂミ			
	かじきの照り焼き		こ、小田干のこと	ねぎ、にら、ほうれんそ	=に しい糸	ナナミ キウイフルーツ	たんぱく質 _{24.4}		
並	切り干し大根の煮物			う、干ししいたけ、切り 干しだいこん			脂 質 7.2		
$\overline{}$	みそ汁(ほうれん草・たまねぎ)			=: =		ほうじ茶	カルシウム ₁₀₆	3 mg	