

献立表

2023年07月
こじか保育園 乳児食

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	
01 （土）	豚丼 三食和え みそ汁（さつまいも・ねぎ）	米、さつまいも、三温糖、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、もやし、玉ねぎ、こまつな、ねぎ、人参、干しぶどう、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	オレンジ オールレーズン バナナ 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 171 mg
日曜日							
03 （月）	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麩・三つ葉）	米、焼豆、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐	りんご、人参、オクラ、干ししいたけ、みつば、ひじき、さやえんどう	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 丹尺おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 149 mg
04 （火）	ごはん 回鍋肉 きゅうりのナムル 春雨スープ	米、砂糖、はるさめ（緑豆）、ごま油、ごま	豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら）、つぶしあん（砂糖添加）	キャベツ、バナナ、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、こまつな、キウイフルーツ、赤ピーマン、みかん缶、人参、きくらげ（ゆで）、かんでん（粉）	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	バナナ あんみつ ほうじ茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 71 mg
05 （水）	ごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ もやしのゆかり和え みそ汁（しめじ・いんげん）	米、じゃがいも、米粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	もやし、オレンジ、オクラ、いんげん、だいこん（おろし）、しめじ、赤ピーマン、ほうれんそう、かぼちゃ、生姜	かつお・昆布だし汁	りんご 米粉クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 143 mg
06 （木）	ごはん 白身魚フライ きゃべつ和え みそ汁（小松菜・油揚げ）	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、パン粉	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、トマト、きゅうり、レモン果汁、レモン、生姜	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	オレンジ レモンマフィン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 208 mg
07 （金）	七タそうめん 冬瓜のそぼろ煮	干し手延そうめん・手延ひやむぎ、砂糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、えび	とうがん、すいか、もも果汁 30%飲料、オクラ、人参、もも缶（黄桃）、とうもろこし、いんげん、干ししいたけ、かんでん（粉）	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ	バナナ 七タゼリー すいか 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 8.6 g カルシウム 145 mg
08 （土）	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしとピーマンの炒め物 みそ汁（えのき・なす）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、全粉乳、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、なす、ピーマン、えのきたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）、食塩	オレンジ マンダウエハース グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.7 g カルシウム 192 mg
日曜日							
10 （月）	ごはん 鮭の塩焼き 切り昆布の煮物 みそ汁（きゃべつ・玉ねぎ）	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン、ひまわり油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、いんげん、刻みこんぶ、人参、干ししいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	りんご マリービスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 199 mg
11 （火）	キーマカレー 温野菜（かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ） モロヘイヤスープ	米、ひまわり油	鶏ひき肉、牛乳、レンズまめ（乾）、生クリーム（乳脂肪）	とうもろこし、玉ねぎ、すいか、かぼちゃ、モロヘイヤ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、りんご、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ	グレープフルーツ ゆでとうもろこし すいか ほうじ茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 91 mg
12 （水）	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め なすと大葉のポン酢和え みそ汁（えのき・あさつき）	米、ごま油、三温糖、片栗粉	生揚げ、豚肉（ばら）、こしあん（生）、米みそ（甘みそ）	なす、りんご、えのきたけ、みかん缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、あさつき、しそ、干ししいたけ、にんにく、生姜、かんでんクック	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）、塩（精製塩）	オレンジ 水ようかん りんご ほうじ茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 134 mg
13 （木）	ロールパン 鯉のイタリアン焼き アスパラサラダ 人参スープ メロン	ロールパン、ホットケーキミックス、三温糖	牛乳、あじ、ピザ用チーズ、バター	メロン、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、パイナップル、人参、ホールトマト缶詰、玉ねぎ、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、コンソメ、パセリ粉	りんご パインケーキ 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.0 g カルシウム 202 mg
14 （金）	ごはん 鶏肉となすの煮物 オクラの浅漬け みそ汁（豆腐・みょうが）	米、ひまわり油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なす、オレンジ、オクラ、人参、えだまめ、玉ねぎ、みょうが、コーン缶、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ	グレープフルーツ 枝豆ピラフ オレンジ 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 9.4 g カルシウム 170 mg
15 （土）	豚丼 三食和え みそ汁（さつまいも・ねぎ）	米、さつまいも、三温糖、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、もやし、玉ねぎ、こまつな、ねぎ、人参、干しぶどう、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	オレンジ オールレーズン バナナ 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 171 mg
日曜日							

※朝のおやつに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	
海の日							
18 （ 火 ）	ごはん ー 回鍋肉 ー きゅうりのナムル ー 春雨スープ	米、砂糖、はるさめ（緑豆）、ごま油、ごま	豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら）、つぶしあん（砂糖添加）	キャベツ、バナナ、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、こまつな、キウイフルーツ、赤ピーマン、みかん缶、人参、きくらげ（ゆで）、かんでん（粉）	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	バナナ ー あんみつ ー ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 459 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 71 mg
19 （ 水 ）	ごはん ー 鶏肉のおろしポン酢かけ ー もやしのゆかり和え ー みそ汁（しめじ・いんげん）	米、じゃがいも、米粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	もやし、オレンジ、オクラ、いんげん、だいこん（おろし）、しめじ、赤ピーマン、ほうれんそう、かぼちゃ、生姜	かつお・昆布だし汁	りんご ー 米粉クッキー ー オレンジ ー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 476 kcal たんばく質 16.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 142 mg
20 （ 木 ）	五目焼きそば ー トマト ー わかめスープ ー すいか	焼きそばめん、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）	すいか、トマト、もやし、玉ねぎ、キャベツ、人参、わかめ（生）、レモン果汁、レモン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	オレンジ ー レモンマフィン ー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 483 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 158 mg
21 （ 金 ）	ごはん ー 白身魚フライ ー しゃべつ和え ー みそ汁（小松菜・油揚げ）	米、小麦粉、パン粉、ひまわり油	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	すいか、キャベツ、もも果汁30%飲料、こまつな、トマト、もも缶（黄桃）、きゅうり、生姜、かんでん（粉）	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	バナナ ー ももゼリー ー すいか ー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 407 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 10.9 g カルシウム 195 mg
22 （ 土 ）	ごはん ー 鶏肉のくわ焼き ー もやしとピーマンの炒め物 ー みそ汁（えのき・なす）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、全粉乳、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、なす、ピーマン、えのきたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）、食塩	オレンジ ー マンナウエハース ー グレープフルーツ ー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 494 kcal たんばく質 18.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 192 mg
日曜日							
24 （ 月 ）	ごはん ー 鮭の塩焼き ー 切り昆布の煮物 ー みそ汁（しゃべつ・玉ねぎ）	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン、ひまわり油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、いんげん、刻みこんぶ、人参、干ししいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	りんご ー マリービスケット ー オレンジ ー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 511 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 199 mg
25 （ 火 ）	キーマカレー ー 温野菜（かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ） ー モロヘイヤスープ	米、ひまわり油	鶏ひき肉、牛乳、レンズまめ（乾）、生クリーム（乳脂肪）	とうもろこし、玉ねぎ、すいか、かぼちゃ、モロヘイヤ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、りんご、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ	グレープフルーツ ー ゆでとうもろこし ー すいか ー ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 475 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 91 mg
26 （ 水 ）	ごはん ー 厚揚げと野菜の味噌炒め ー なすと大葉のポン酢和え ー みそ汁（えのき・あさつき）	米、ごま油、三温糖、片栗粉	生揚げ、豚肉（ばら）、こしあん（生）、米みそ（甘みそ）	なす、りんご、えのきたけ、みかん缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、あさつき、しそ、干ししいたけ、にんにく、生姜、かんでんクック	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）、塩（精製塩）	オレンジ ー 水ようかん ー りんご ー ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 444 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 134 mg
27 （ 木 ）	ロールパン ー ポークジンジャー ー ブロッコリーサラダ ー レタススープ	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉（ロース）、バター	ブロッコリー、パイナップル、キウイフルーツ、トマト、レタス、玉ねぎ、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、塩（精製塩）	バナナ ー バインケーキ ー キウイフルーツ ー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 532 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 145 mg
28 （ 金 ）	ごはん ー 鶏肉となすの煮物 ー オクラの浅漬け ー みそ汁（豆腐・みょうが）	米、ひまわり油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	なす、オレンジ、オクラ、人参、えだまめ、玉ねぎ、みょうが、コーン缶、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ	グレープフルーツ ー 枝豆ピラフ ー オレンジ ー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 467 kcal たんばく質 21.0 g 脂 質 9.4 g カルシウム 170 mg
29 （ 土 ）	豚丼 ー 三食和え ー みそ汁（さつまいも・ねぎ）	米、さつまいも、三温糖、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、もやし、玉ねぎ、こまつな、ねぎ、人参、干しぶどう、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	オレンジ ー オールレーズン ー バナナ ー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 454 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 171 mg
日曜日							
31 （ 月 ）	ひじきごはん ー 高野豆腐の煮物 ー すまし汁（麴・三つ葉）	米、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐	りんご、人参、オクラ、干ししいたけ、みつば、ひじき、さやえんどう	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 ー 丹尺おかき ー りんご ー ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 466 kcal たんばく質 21.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 149 mg