

献立表

2023年07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	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、小麦粉、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉（ロース）、全粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、ねぎ、人参、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 マンナウエハース バナナ ミルク	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 195 mg
日曜日							
03 （月）	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麴・三つ葉）	米、焼ひ、砂糖	鶏もも肉、凍り豆腐	りんご、人参、オクラ、干しいたけ、みつば、ひじき、さやえんどう、ほうれんそう、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）、食塩	グレープフルーツ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 309 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 7.9 g カルシウム 89 mg
04 （火）	やわらかごはん 回鍋肉 きゅうりのナムル 春雨スープ	米、砂糖、ひまわり油、はるさめ（緑豆）	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、たまねぎ、ピーマン、こまつな、赤ピーマン、みかん缶、人参、きくらげ（ゆで）、かんてん（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 362 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 51 mg
05 （水）	やわらかごはん 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	ミルク、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、生姜	かつお・昆布だし汁	りんご 米粉クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 115 mg
06 （木）	やわらかごはん 白身魚のパン粉焼き きゃべつ和え みそ汁（小松菜）	米、小麦粉、砂糖、パン粉、ひまわり油	ミルク、たら、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、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 ミルク	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 5.7 g カルシウム 182 mg
07 （金）	七塔そうめん 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	ミルク、鶏ひき肉	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、干しいたけ、かんてん、かんてん（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 七塔ゼリー すいか ミルク	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.1 g カルシウム 153 mg
08 （土）	やわらかごはん 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	ミルク、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 マンナウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 193 mg
日曜日							
10 （月）	やわらかごはん 鮭の塩焼き 切り昆布の煮物 みそ汁（きゃべつ・玉ねぎ）	米、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、さけ、脱脂練乳、米みそ（淡色辛みそ）、卵、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、いんげん、刻みこんぶ、人参、干しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）、食塩	りんご 鉄入りビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 186 mg
11 （火）	チキンンドリア 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、とろけるチーズ、牛乳、レンズマメ（乾）	とうもろこし、たまねぎ、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、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 362 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g カルシウム 117 mg
12 （水）	やわらかごはん 豆腐と野菜の味噌炒め なすと大葉のポン酢和え みそ汁（えのき・あさつき）	米、三温糖、片栗粉	絹ごし豆腐、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、たまねぎ、人参、ピーマン、あさつき、しそ、干しいたけ、にんにく、生姜、かんてんクック	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 301 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 9.6 g カルシウム 60 mg
13 （木）	食パン 鯨のイタリアン焼き アスパラサラダ 人参スープ オレンジ	食パン、ホットケーキミックス、三温糖	ミルク、あじ、牛乳、ピザ用チーズ、バター	オレンジ、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、たまねぎ、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 ミルク	エネルギー 348 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.2 g カルシウム 192 mg
14 （金）	やわらかごはん 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	ミルク、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、たまねぎ、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 395 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.9 g カルシウム 175 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、小麦粉、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉（ロース）、全粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、ねぎ、人参、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 マンナウエハース バナナ ミルク	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 195 mg
日曜日							

※朝おやつにヨーグルトが付きます。

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）	やわらかごはん ー 回鍋肉 火 きゅうりのナムル ー 春雨スープ	米、砂糖、ひまわり油、はるさめ（緑豆）	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、たまねぎ、ピーマン、こまつな、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 ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 362 kcal たんばく質 11.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 51 mg
19 （水）	やわらかごはん ー 鶏肉のおろしポン酢がけ 水 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	ミルク、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 オレンジ ー ミルク	エ ネ ル ギ ー 401 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 154 mg
20 （木）	五目焼きうどん ー トマト 木 わかめスープ ー すいか	うどん、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)、牛乳	すいか、トマト、グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 378 kcal たんばく質 14.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 160 mg
21 （金）	やわらかごはん ー 白身魚のパン粉焼き 金 きゃべつ和え ー みそ汁（小松菜）	米、ひまわり油、小麦粉、パン粉	ミルク、たら、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 すいか ー ミルク	エ ネ ル ギ ー 335 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 9.9 g カルシウム 171 mg
22 （土）	やわらかごはん ー 鶏肉のくわ焼き 土 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	ミルク、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 グレープフルーツ ー ミルク	エ ネ ル ギ ー 420 kcal たんばく質 16.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 193 mg
日曜日							
24 （月）	やわらかごはん ー 鮭の塩焼き 月 切り昆布の煮物 ー みそ汁（きゃべつ・玉ねぎ）	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、さけ、脱脂練乳、米みそ（淡色辛みそ）、卵、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、いんげん、刻みこんぶ、人参、干しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）、食塩	りんご ー 鉄入りビスケット オレンジ ー ミルク	エ ネ ル ギ ー 428 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 186 mg
25 （火）	チキンドリア （ー 温野菜（かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ） 火 モロヘイヤスープ ー ）	米、ひまわり油	鶏ひき肉、とろけるチーズ、牛乳、レンズまめ（乾）	どうもろこし、たまねぎ、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、コンソメ	グレープフルーツ ー ゆでどうもろこし すいか ー ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 362 kcal たんばく質 15.5 g 脂 質 9.8 g カルシウム 117 mg
26 （水）	やわらかごはん ー 豆腐と野菜の味噌炒め 水 なすと大葉のポン酢和え ー みそ汁（えのき・あさつき）	米、三温糖、片栗粉	絹ごし豆腐、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、たまねぎ、人参、ピーマン、あさつき、しそ、干しいたけ、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 りんご ー ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 301 kcal たんばく質 10.1 g 脂 質 9.6 g カルシウム 60 mg
27 （木）	食パン ー ポークジンジャー 木 ブロッコリーサラダ ー レタススープ	食パン、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、小麦粉	ミルク、豚肉(ロース)、牛乳、バター	バナナ、ブロッコリー、パイナップル、トマト、レタス、たまねぎ、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 バナナ ー ミルク	エ ネ ル ギ ー 417 kcal たんばく質 17.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 141 mg
28 （金）	やわらかごはん ー 鶏肉となすの煮物 金 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	ミルク、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、たまねぎ、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 オレンジ ー ミルク	エ ネ ル ギ ー 395 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 8.9 g カルシウム 175 mg
29 （土）	豚丼 （ー 三食和え 土 みそ汁（さつまいも・ねぎ） ー ）	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、全粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、ねぎ、人参、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 マンナウエハース バナナ ー ミルク	エ ネ ル ギ ー 410 kcal たんばく質 16.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 195 mg
日曜日							
31 （月）	ひじきごはん （ー 高野豆腐の煮物 月 すまし汁（麩・三つ葉） ー ）	米、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、凍り豆腐	りんご、人参、オクラ、干しいたけ、みつば、ひじき、さやえんどう、ほうれんそう、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）、食塩	グレープフルーツ ー 野菜せんべい りんご ー ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 309 kcal たんばく質 14.4 g 脂 質 7.9 g カルシウム 89 mg