

2023年07月
こじか保育園 幼児食

日／曜	献立名	材料名（食食・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 （一） 土 （一）	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 568 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 214 mg
日曜日							
03 （一） 月 （一）	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麩・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、干しいしいだけ、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 582 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 186 mg
04 （一） 火 （一）	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 583 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 89 mg
05 （一） 水 （一）	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 600 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.3 g カルシウム 179 mg
06 （一） 木 （一）	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 585 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 259 mg
07 （一） 金 （一）	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	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、干しいしいだけ、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 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 195 mg
08 （一） 土 （一）	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、えのきだけ、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 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 239 mg
日曜日							
10 （一） 月 （一）	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、干しいしいだけ、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 640 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 249 mg
11 （一） 火 （一）	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 587 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 113 mg
12 （一） 水 （一）	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、えのきだけ、みかん缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、あさつき、しそ、干しいしいだけ、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 560 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 23.5 g カルシウム 168 mg
13 （一） 木 （一）	ロールパン 鯨のイタリアン焼き 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 598 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 251 mg
14 （一） 金 （一）	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 584 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 212 mg
15 （一） 土 （一）	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 568 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 214 mg
日曜日							

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		
海の日							
18 （ 火 ）	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、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 ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 583 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 89 mg
19 （ 水 ）	ごはん ー 鶏肉のおろしポン酢かけ 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	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 オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 599 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 22.3 g カルシウム 178 mg
20 （ 木 ）	五目焼きそば ー トマト 木 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 牛乳	エ ネ ル ギ ー 604 kcal たんばく質 22.1 g 脂 質 22.9 g カルシウム 197 mg
21 （ 金 ）	ごはん ー 白身魚フライ 金 きゃべつ和え 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 すいか 牛乳	エ ネ ル ギ ー 515 kcal たんばく質 25.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 257 mg
22 （ 土 ）	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	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 グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 616 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 239 mg
日曜日							
24 （ 月 ）	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、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 オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 640 kcal たんばく質 26.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 249 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） 火 モロヘイヤスープ ー	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 すいか ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 587 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 113 mg
26 （ 水 ）	ごはん ー 厚揚げと野菜の味噌炒め 水 なすと大葉のポン酢和え ー みそ汁（えのき・あさつき）	米、ごま油、三温糖、片栗粉	生揚げ、豚肉（ばら）、ごしあん（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 ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 560 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 23.5 g カルシウム 168 mg
27 （ 木 ）	ロールパン 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	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 キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 657 kcal たんばく質 27.2 g 脂 質 23.5 g カルシウム 180 mg
28 （ 金 ）	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	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 ー 枝豆ピラフ オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 584 kcal たんばく質 26.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 212 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、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 バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 568 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 214 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（麴・三つ葉） ー	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 りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 582 kcal たんばく質 26.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 186 mg