

献立表

2023年08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 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 — 火 —	ごはん 豚肉の生姜焼き きゃべつサラダ みそ汁(わかめ・えのき)	米、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、パナナ、いちごジャム、みかん缶、わかめ(生)、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	りんご カナッペ 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 151 mg
02 — 水 —	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米、ホットケーキミックス、ひまわり油、三温糖、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛乳、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、チンゲンサイ、わかめ(生)、レモン、ねぎ、しめじ、人参、もやし、だけのこ(ゆで)、あさつき、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	オレンジ レモンチーズ蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 405 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 128 mg
03 — 木 —	ロールパン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 温野菜(カブ・インドゥ、かぼちゃ)	ロールパン、米、砂糖、ごま	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、玉ねぎ、黄ピーマン、スナックえんどう、にんにく、生姜	ケチャップ、みりん、コンソメ、塩(精製塩)	バナナ みそ焼きおにぎり メロン ほうじ茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 62 mg
04 — 金 —	ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(きゃべつ)	米、植物油、ひまわり油	牛乳、まかじき、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ハインツ、オクラ、とうもろこし、キャベツ、人参、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	グレープフルーツ ミレービスケット パイナップル 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 10.6 g カルシウム 249 mg
05 — 土 —	えびピラフ 温野菜(かぼちゃ・かぶ) オニオンスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ひまわり油	牛乳、えび(むき身)	玉ねぎ、パナナ、かぼちゃ、かぶ、ピーマン、人参、マッシュルーム、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ	オレンジ 麦ふあーウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.0 g カルシウム 151 mg
日曜日							
07 — 月 —	ごはん 蒸し鶏のごまだれがけ 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁(なす・みょうが)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ごま、三温糖、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ味付缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	玉ねぎ、人参、キウイフルーツ、なす、トマト、スナックえんどう、みょうが、きゅうり、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	グレープフルーツ アスパラビスケット キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.9 g カルシウム 176 mg
08 — 火 —	ごはん カレーの煮つけ うの花炒り煮 みそ汁(じゃがいも・もやし)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	かれい、おから(旧来製法)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、魚介エキスパウダー	りんご、小松菜、ごぼう、もやし、人参、いんげん、干しいたけ、焼きのり、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 321 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 2.8 g カルシウム 79 mg
09 — 水 —	ごはん 鶏肉の竜田揚げ さつまいもと水菜の和え物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	米、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、レタス、みずかけな・とうな、玉ねぎ、人参、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、パセリ粉、塩(精製塩)	バナナ 人参クラッカー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.7 g カルシウム 214 mg
10 — 木 —	冷し中華 えびしゅうまい	生中華めん、食パン、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、ハム	すいか、えだまめ(ゆで)、もやし、きゅうり、とうもろこし、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	オレンジ ずんだサンド すいか 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 153 mg
山の日							
12 — 土 —	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 みそ汁(なめこ・あさつき)	米、小麦粉、三温糖、マーガリン、ショートニング、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、魚油	グレープフルーツ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ピーマン、人参、なめこ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、塩(精製塩)、食塩	バナナ たべっこ動物ビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 137 mg
日曜日							
14 — 月 —	ごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁(小松菜・ねぎ)	米	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、大根、キャベツ、人参、小松菜、きゅうり、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁	オレンジ 海老薄焼きせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 436 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 18.6 g カルシウム 55 mg
15 — 火 —	とうもろこし御飯 鶏肉の南蛮漬け 夏野菜みそ汁	米、片栗粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なす、とうもろこし、玉ねぎ、キウイフルーツ、人参、ピーマン、オクラ、みょうが、生姜	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	グレープフルーツ 牛乳わらび餅 キウイフルーツ ほうじ茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 149 mg

※朝おやつに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 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 － 水 －	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米、ひまわり油、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、クリームチーズ、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、わかめ（生）、人参、もやし、パナナ、いちごジャム、だけのこ、あさつき、みかん缶、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	りんご カナッペ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 451 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 210 mg
17 － 木 －	ロールパン チキンソテー パーベキューソース マカロニサラダ レタススープ	ロールパン、米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ（スプレッド）、小麦粉、三温糖、砂糖、ひまわり油、ごま	鶏もも肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）	メロン、トマト、レタス、きゅうり、人参、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん、コンソメ、カレー粉、食塩	バナナ みぞ焼きおにぎり メロン ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 501 kcal たんばく質 18.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 58 mg
18 － 金 －	夏野菜カレー トマト アスパラスープ	米、干しとうめん、マヨネーズ（スプレッド）、砂糖、ひまわり油、	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、牛乳、ツナ水煮缶、生クリーム（乳脂肪）、チーズ、バター、ヨーグルト（無糖）	りんご、玉ねぎ、トマト、グリーンアスパラガス、きゅうり、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、焼きのり	鳥がらだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、カレー粉、カレールウ	グレープフルーツ ツナマヨそうめん りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 438 kcal たんばく質 17.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 59 mg
19 － 土 －	えびピラフ 温野菜（かぼちゃ・かぶ） オニオンスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ひまわり油	牛乳、えび（むき身）	玉ねぎ、パナナ、かぼちゃ、かぶ、ピーマン、人参、マッシュルーム、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ	オレンジ 麦ふあーウエハース バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 450 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 10.0 g カルシウム 151 mg
日曜日							
21 － 月 －	ごはん 蒸し鶏のごまだれがけ 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁（なす・みょうが）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ごま、三温糖、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ味付缶、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	玉ねぎ、人参、キウイフルーツ、なす、トマト、スナックえんどう、みょうが、きゅうり、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	グレープフルーツ アスパラビスケット キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 431 kcal たんばく質 20.6 g 脂 質 11.9 g カルシウム 176 mg
22 － 火 －	ごはん カレイの煮つけ うの花炒り煮 みそ汁（じゃがいも・もやし）	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	かれい、おから（旧来製法）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、魚介エキスパウダー調味料	りんご、小松菜、ごぼう、もやし、人参、いんげん、干しいたけ、焼きのり、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 321 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 2.8 g カルシウム 79 mg
23 － 水 －	ごはん 鶏肉の竜田揚げ さつまいもと水菜の和え物 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	米、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、粉チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、レタス、みずかけな・とうな、玉ねぎ、人参、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、パセリ粉、塩（精製塩）	バナナ 人参クラッカー グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 550 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 20.7 g カルシウム 214 mg
24 － 木 －	ごはん 豚肉の生姜焼き きゃべつサラダ みそ汁（わかめ・えのき）	米、食パン、三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉（ロース・脂身付）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	すいか、えだまめ（ゆで）、キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、わかめ（生）、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	オレンジ ずんだサンド すいか 牛乳	エ ネ ル ギ ー 478 kcal たんばく質 22.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 156 mg
25 － 金 －	ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁（きゃべつ）	米、植物油脂、ひまわり油	牛乳、まかじき、油揚げ、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	パイナップル、オクラ、とうもろこし、キャベツ、人参、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	グレープフルーツ ミレービスケット パイナップル 牛乳	エ ネ ル ギ ー 414 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 10.6 g カルシウム 249 mg
26 － 土 －	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 みそ汁（なめこ・あさつき）	米、小麦粉、三温糖、マーガリン、ショートニング、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、魚油	グレープフルーツ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ピーマン、人参、なめこ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、塩（精製塩）、食塩	バナナ たべっこ動物ビスケット グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 471 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 137 mg
日曜日							
28 － 月 －	ごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁（小松菜・ねぎ）	米	豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、大根、キャベツ、人参、小松菜、きゅうり、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁	オレンジ 海老薄焼きせんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 436 kcal たんばく質 12.3 g 脂 質 18.6 g カルシウム 55 mg
29 － 火 －	とうもろこし御飯 鮭の南蛮漬け 夏野菜みそ汁	米、片栗粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、さけ、きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なす、とうもろこし、玉ねぎ、キウイフルーツ、人参、ピーマン、オクラ、みょうが、生姜	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	グレープフルーツ 牛乳わらび餅 キウイフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 440 kcal たんばく質 20.4 g 脂 質 7.0 g カルシウム 152 mg
30 － 水 －	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 揚げなす みそ汁（さつまいも・ほうれん草）	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ひまわり油、三温糖、砂糖	鶏もも肉、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	とうがん、なす、グレープフルーツ、人参、チンゲンサイ、いんげん、ほうれんそう、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	りんご レモンチーズ蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 474 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 104 mg
31 － 木 －	夏野菜カレー トマト アスパラスープ	米、焼きそばめん、三温糖、ひまわり油	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、豚肉（ばら・脂身付）、牛乳、生クリーム（乳脂肪）、チーズ、バター、ヨーグルト（無糖）	すいか、玉ねぎ、トマト、グリーンアスパラガス、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、緑豆もやし、人参、にら、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、カレールウ	バナナ 焼きそば すいかジュース	エ ネ ル ギ ー 461 kcal たんばく質 17.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 52 mg