

献立表

2023年08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 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 —	やわらかごはん 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	ミルク、豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、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	りんご マンナウエハース バナナ ミルク	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 142 mg
02 — 水 —	やわらかごはん 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、砂糖、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 310 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 95 mg
03 — 木 —	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 温野菜(ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘ、かぼちゃ)	食パン、米、砂糖	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、スナップえんどう、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 317 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.0 g カルシウム 36 mg
04 — 金 —	やわらかごはん 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	ミルク、まかじき、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 ミルク	エネルギー 334 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 8.1 g カルシウム 223 mg
05 — 土 —	チキンピラフ 温野菜(かぼちゃ・かぶ) オニオンスープ	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、ショートニング	ミルク、鶏もも肉、全粉乳	玉ねぎ、バナナ、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、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 380 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 156 mg
日曜日							
07 — 月 —	やわらかごはん 蒸し鶏の醤油だれかけ 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、三温糖	ミルク、鶏もも肉、脱脂練乳、ツナ味付缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、スナップえんどう、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 鉄入りビスケット バナナ ミルク	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 152 mg
08 — 火 —	やわらかごはん 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)	りんご、こまつな、ごぼう、もやし、人参、いんげん、干しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 271 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 2.1 g カルシウム 73 mg
09 — 水 —	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き さつまいもと水菜の和え物 みそ汁(玉ねぎ)	米、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、片栗粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、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 ミルク	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 201 mg
10 — 木 —	冷しうどん 肉団子	ゆでうどん、食パン、三温糖、砂糖、片栗粉	ミルク、豚ひき肉、ハム	すいか、えだまめ(ゆで)、もやし、きゅうり、玉ねぎ、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、食塩	オレンジ ずんだサンド すいか ミルク	エネルギー 349 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 155 mg
山の日							
12 — 土 —	やわらかごはん 鶏肉と野菜の炒め物 みそ汁(なめこ・あさつき)	米、片栗粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉、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、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)	バナナ 動物ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 339 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 7.9 g カルシウム 191 mg
日曜日							
14 — 月 —	やわらかごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁(小松菜・ねぎ)	米、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、だいこん、人参、こまつな、きゅうり、ねぎ、あさつき、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、食塩	オレンジ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 304 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 14.8 g カルシウム 44 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)	バナナ、なす、とうもろこし、玉ねぎ、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 バナナ ほうじ茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 117 mg

※朝おやつには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 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 －	やわらかごはん 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、砂糖、片栗粉	ミルク、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	バナナ、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、わかめ（生）、人参、もやし、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	りんご マンナウエハース バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 417 kcal たんばく質 15.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 181 mg
17 － 木 －	食パン 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	食パン、米、マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ（スプレッド）、小麦粉、三温糖、砂糖、ひまわり油	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 みそ焼きおにぎり メロン ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 337 kcal たんばく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 27 mg
18 － 金 －	夏野菜ドリア 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、チーズ、バター、ヨーグルト（無糖）	玉ねぎ、りんご、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	鳥がらだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	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 343 kcal たんばく質 13.5 g 脂 質 12.0 g カルシウム 44 mg
19 － 土 －	チキンピラフ 温野菜（かぼちゃ・かぶ） オニオンスープ	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、ショートニング	ミルク、鶏もも肉、全粉乳	玉ねぎ、バナナ、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、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 380 kcal たんばく質 13.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 156 mg
日曜日							
21 － 月 －	やわらかごはん 蒸し鶏の醤油だれかけ 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、三温糖	ミルク、鶏もも肉、脱脂練乳、ツナ味付缶、米みそ（淡色辛みそ）、卵、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、スナッペンとう、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 鉄入りビスケット バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 396 kcal たんばく質 17.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 152 mg
22 － 火 －	やわらかごはん 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）	りんご、こまつな、ごぼう、もやし、人参、いんげん、干しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 271 kcal たんばく質 13.1 g 脂 質 2.1 g カルシウム 73 mg
23 － 水 －	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き さつまいもと水菜の和え物 みそ汁（玉ねぎ）	米、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、片栗粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 439 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 201 mg
24 － 木 －	やわらかごはん 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	ミルク、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 404 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 165 mg
25 － 金 －	やわらかごはん 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	ミルク、まかじき、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 334 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 8.1 g カルシウム 223 mg
26 － 土 －	やわらかごはん 鶏肉と野菜の炒め物 みそ汁（なめこ・あさつき）	米、片栗粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉、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、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）	バナナ 動物ビスケット グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 339 kcal たんばく質 15.6 g 脂 質 7.9 g カルシウム 191 mg
日曜日							
28 － 月 －	やわらかごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁（小松菜・ねぎ）	米、砂糖	豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、キャベツ、だいこん、人参、こまつな、きゅうり、ねぎ、あさつき、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、食塩	オレンジ 野菜せんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 304 kcal たんばく質 9.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 44 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）	バナナ、なす、とうもろこし、玉ねぎ、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 バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 370 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 5.6 g カルシウム 120 mg
30 － 水 －	やわらかごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なすのお浸し 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、三温糖、砂糖、ひまわり油	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 362 kcal たんばく質 12.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 83 mg
31 － 木 －	夏野菜ドリア トマト アスパラスープ	米、ゆでうどん、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、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	鳥がらだし汁、コンソメ、中濃ソース、しょうゆ	バナナ 焼きうどん すいかジュース	エ ネ ル ギ ー 347 kcal たんばく質 13.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 40 mg