

献立表

2023年08月
こじか保育園 幼児食

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 — 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、バナナ、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 579 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.4 g カルシウム 189 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 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.3 g カルシウム 161 mg
03 — 木 —	ロールパン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 温野菜(スナグﾞンドウ、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、スナッぷえんどう、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 526 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 78 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)	パインアップル、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 パインアップル 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 311 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、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	オレンジ 麦ふあーウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 188 mg
日曜日							
07 — 月 —	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 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、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、スナッぷえんどう、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 542 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.8 g カルシウム 221 mg
08 — 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	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 407 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 3.5 g カルシウム 99 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(たまねぎ・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 694 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.9 g カルシウム 267 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 555 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 194 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 589 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 172 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 540 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 22.4 g カルシウム 69 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 617 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 186 mg

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	
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、バナナ、いちごジャム、たけのこ、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 563 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 24.0 g カルシウム 262 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・スパゲティー、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 みそ焼きおにぎり メロン ほうじ茶	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.7 g カルシウム 71 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 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 74 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、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	オレンジ 麦ふあーウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 188 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 542 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 221 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 407 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 3.5 g カルシウム 99 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（たまねぎ・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 694 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 25.9 g カルシウム 267 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 597 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 22.9 g カルシウム 195 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 520 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 311 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 たべっち動物ビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 172 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 540 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 22.4 g カルシウム 69 mg
29 （－） 火 （－）	とうもろこし御飯 鮭の南蛮漬 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 551 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 8.7 g カルシウム 190 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 596 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 130 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 576 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.5 g カルシウム 66 mg