献立表

2023年09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	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 — 金 —	ごはん 油淋鶏 もやし中華サラダ わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	りんご、もやし、ねぎ、わかめ(生)、プルーン、みかん缶、人参、きゅうり、干しいたけ、しめじ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	グレープフルーツ フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 171 mg
02 — 土 —	チャーハン 温野菜 豆苗スープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、バター	オレンジ、トウモロコシ、ねぎ、グリーンアスパラガス、人参、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	バナナ カップケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 146 mg
日曜日							
04 — 月 —	ごはん 豚肉の香味焼き きゅうりともすくの酢の物 みそ汁(大根・わかめ)	米、砂糖	豚肉(ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつおエキスパウダー	りんご、きゅうり、大根、かぼちゃ、ほうれん草、もずく、わかめ(生)、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	グレープフルーツ 星せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 364 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.1 g カルシウム 53 mg
05 — 火 —	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツの浅漬け みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、じゃがいも、ポップコーン、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、生クリーム(乳脂肪)、バター、米みそ(赤色辛みそ)、バター	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、しらたき、さやえんどう、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	オレンジ ポップコーン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 175 mg
06 — 水 —	ごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(なす・豆苗)	米、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、生クリーム(乳脂肪)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、なし、ほうれん草、なす、トウモロコシ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、人参、しいたけ、玉ねぎ、干しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん	りんご スイートパンプキン なし 牛乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 205 mg
07 — 木 —	お好み焼き 夏野菜の盛り合わせ じゃがバター	じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、バター、いか、かつお節	トマト、とうもろこし、キャベツ、パイン缶、キウイフルーツ、きゅうり、みかん缶、すいか、ねぎ、かんでん、あおのり	ケチャップ、食塩、ウスターソース	バナナ フルーツゼリー 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 22.9 g カルシウム 128 mg
08 — 金 —	ごはん 肉豆腐 きゃべつとプロッコリーの梅サラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	さといも、米、白玉粉、砂糖、三温糖、すりごま、ひまわり油	焼き豆腐、豚肉(ばら・脂身付)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、かぼちゃ、人参、プロッコリー、キャベツ、しいたけ、ねぎ、あさつき、うめ調味漬、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	りんご 星芋団子 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 154 mg
09 — 土 —	ごはん 鶏肉の照り焼き いんげんのお浸し みそ汁(もやし、水菜)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、しいたけ、いんげん、もやし、スナップえんどう、人参、生姜、きょうな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ マリービスケット バナナ 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 132 mg
日曜日							
11 — 月 —	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(鶏肉・なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング	牛乳、さけ、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、乳成分	グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、オクラ、人参、干しいたけ、なめこ、切り干し大根、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)、食塩	オレンジ ブリッツ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 10.6 g カルシウム 182 mg
12 — 火 —	ドライカレー グリル野菜 レタススープ	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉、牛乳、生クリーム(乳脂肪)	玉ねぎ、りんご、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、干しぶどう	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ、食塩	バナナ 鬼まんじゅう りんご ほうじ茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 53 mg
13 — 水 —	栗ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼酎、くり、ひまわり油、黒ごま	牛乳、凍り豆腐	キウイフルーツ、人参、オクラ、しいたけ、みつば、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん	グレープフルーツ フライドポテト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 255 mg
14 — 木 —	ホットドッグ ピクルス オニオンスープ りんご	コッパパン、生中華めん、三温糖、ひまわり油、ごま油	牛乳、ウインナー、豚肉(ばら・脂身付)	りんご、大根、玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、黄ピーマン、きゅうり、コーン缶	鳥がらだし汁、酢、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ	オレンジ ラーメン 牛乳	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 144 mg
15 — 金 —	ごはん 油淋鶏 もやし中華サラダ わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	りんご、もやし、ねぎ、わかめ(生)、プルーン、みかん缶、人参、きゅうり、干しいたけ、しめじ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	グレープフルーツ フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 171 mg

※朝のおやつに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)				12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	チャーハン (温野菜 土豆苗スープ)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、バター	オレンジ、トウモロコシ、ねぎ、グリーンアスパラガス、人参、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	バナナ カップケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 146 mg	
日曜日								
敬老の日								
19	ごはん (白身魚のきのこあんかけ 火ほうれん草の白和え みそ汁(なす・豆苗))	米、ポップコーン、片栗粉、砂糖、ごま、ひまわり油	牛乳、かだい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、ほうれん草、なす、トウモロコシ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、人参、しいたけ、玉ねぎ、干しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、本みりん	オレンジ ポップコーン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 383 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 198 mg	
20	ごはん (鶏肉とじゃが芋の煮物 水キャベツの浅漬け みそ汁(たまねぎ・油揚げ))	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム(乳脂肪)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、さやえんどう、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	りんご スイートパンプキン なし 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 177 mg	
21	きのこスパゲティー (スティック野菜 木小松菜スープ)	マカロニ・スパゲティー、米、ひまわり油	ベーコン、大豆(ゆで)、油揚げ、バター	グレープフルーツ、人参、大根、玉ねぎ、小松菜、しめじ、まいたけ、きゅうり、えのきたけ、ひじき、焼きのり	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	バナナ お豆の混ぜご飯 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 119 mg	
22	ごはん (肉豆腐 金きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき))	さといも、米、白玉粉、砂糖、三温糖、すりごま、ひまわり油	焼き豆腐、豚肉(ばら・脂身付)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、かぼちゃ、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、ねぎ、あさつき、うめ調味漬、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ 里芋団子 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 154 mg	
秋分の日								
日曜日								
25	ごはん (鮭の塩焼き 月切り干し大根の煮物 みそ汁(鶏肉・なめこ・ねぎ))	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング	牛乳、さけ、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、乳成分	グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、オクラ、人参、干しいたけ、なめこ、切り干し大根、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)、食塩	オレンジ ブリッツ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 10.6 g カルシウム 182 mg	
26	ドライカレー (グリル野菜 火レタススープ)	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉、牛乳、生クリーム(乳脂肪)	玉ねぎ、りんご、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、干しぶどう	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ、食塩	バナナ 鬼まんじゅう りんご ほうじ茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 53 mg	
27	栗ごはん (高野豆腐の煮物 水すまし汁(麩・三つ葉))	米、焼心、くり、ひまわり油、黒ごま	牛乳、凍り豆腐	キウイフルーツ、人参、オクラ、しいたけ、みつば、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん	グレープフルーツ フライドポテト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 255 mg	
28	食パン (ポークチャップ 木ブロッコリーサラダ コーンスープ)	米、食パン、じゃがいも、三温糖、油、ひまわり油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、干しえび	玉ねぎ、グレープフルーツ、ほうれん草、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、ピーマン、人参、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	りんご ほうれん草チャーハン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 144 mg	
29	お月見うどん (さつまいものレモン煮 金)	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、卵、あずき(ゆで)	なし、かぼちゃ、人参、しめじ、あさつき、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ お月見まんじゅう 梨 ほうじ茶	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.1 g カルシウム 59 mg	
30	ごはん (鶏肉の照り焼き 土いんげんのお浸し みそ汁(玉ねぎ、きゃべつ))	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、人参、いんげん、スナップえんどう、小松菜、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ カップケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 166 mg	