

献立表

2023年09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 （金）	やわらかごはん 油淋鶏 もやしの中華サラダ わかめスープ	米、砂糖、片栗粉	ミルク、鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）	りんご、もやし、ねぎ、わかめ（生）、ブルー、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 ミルク	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 176 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	ミルク、豚肉（ばら）、卵、牛乳、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 ミルク	エネルギー 396 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 156 mg
日曜日							
04 （月）	やわらかごはん 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）	りんご、きゅうり、大根、かぼちゃ、ほうれんそう、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 ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 8.0 g カルシウム 53 mg
05 （火）	やわらかごはん 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）	じゃがいも、米、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、卵	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、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	オレンジ 卵ボーロ バナナ ミルク	エネルギー 344 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 151 mg
06 （水）	やわらかごはん 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	ミルク、かれい、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、卵（黄）、牛乳、バター、米みそ（赤色辛みそ）	かぼちゃ、なし、ほうれんそう、なす、トウモロコシ、しめじ、えのきだけ、まいだけ、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 ミルク	エネルギー 351 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 191 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	ミルク、豚肉（ばら）、バター、かつお節	トマト、とうもろこし、キャベツ、パイン缶、きゅうり、みかん缶、すいか、たまねぎ、ねぎ、かんてん、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 ミルク	エネルギー 345 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 139 mg
08 （金）	やわらかごはん 肉豆腐 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）	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	りんご 肉団子 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 120 mg
09 （土）	やわらかごはん 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	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、牛乳、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 ミルク	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 145 mg
日曜日							
11 （月）	やわらかごはん 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、ショートニング、ひまわり油	ミルク、さけ、豆乳、鶏肉（胸皮なし）、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	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、ほうれんそう、小松菜、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 小松菜とほうれん草のビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 176 mg
12 （火）	ポークドリア 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、とろけるチーズ	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、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 384 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.7 g カルシウム 57 mg
13 （水）	栗ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麩・三つ葉）	米、じゃがいも、焼ふ、くり	ミルク、凍り豆腐、バター	バナナ、人参、オクラ、しいたけ、みつば、パセリ、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 粉ふきいも バナナ ミルク	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 243 mg
14 （木）	ホットドッグ ピクルス オニオンスープ りんご	コッペパン、ゆであどん、三温糖、ひまわり油	ミルク、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、ほうれんそう、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 肉うどん ミルク	エネルギー 293 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 153 mg
15 （金）	やわらかごはん 油淋鶏 もやしの中華サラダ わかめスープ	米、砂糖、片栗粉	ミルク、鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）	りんご、もやし、ねぎ、わかめ（生）、ブルー、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 ミルク	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 176 mg

※朝おやつにヨーグルトが付きます。

／ 曜 ／ 日	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 （土）	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	ミルク、豚肉(ばら)、卵、牛乳、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 396 kcal たんばく質 11.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 156 mg
日曜日							
敬老の日							
19 （火）	やわらかごはん － 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、砂糖、片栗粉	ミルク、かれい、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、卵	バナナ、ほうれんそう、なす、トウモロコシ、しめじ、えのきだけ、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	オレンジ 卵ボーロ バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 297 kcal たんばく質 17.9 g 脂 質 6.4 g カルシウム 183 mg
20 （水）	やわらかごはん － 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） （	じゃがいも、米、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、卵(黄)、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、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、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 398 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 159 mg
21 （木）	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）、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、えのきだけ、ひじき	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 367 kcal たんばく質 12.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 85 mg
22 （金）	やわらかごはん － 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） （	米、白玉粉、砂糖、三温糖、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 肉団子 オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 354 kcal たんばく質 13.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 115 mg
秋分の日							
日曜日							
25 （月）	やわらかごはん － 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、ショートニング、ひまわり油	ミルク、さけ、豆乳、鶏肉(胸皮なし)、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	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、ほうれんそう、小松菜、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 小松菜とほうれん草のビスケット グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 443 kcal たんばく質 21.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 176 mg
26 （火）	ポークドリア － 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、とろけるチーズ	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、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 384 kcal たんばく質 13.4 g 脂 質 9.7 g カルシウム 58 mg
27 （水）	栗ごはん － 高野豆腐の煮物 水 すまし汁（麩・三つ葉） （	米、じゃがいも、焼ふ、くり	ミルク、凍り豆腐、バター	バナナ、人参、オクラ、しいたけ、みつば、パセリ、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 粉ふきいも バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 382 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 243 mg
28 （木）	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	ミルク、豚肉(もも)	玉ねぎ、グレープフルーツ、ほうれんそう、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 ほうれんそうチャーハン グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 399 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 154 mg
29 （金）	お月見うどん － さつまいものレモン煮 （	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 340 kcal たんばく質 12.7 g 脂 質 8.1 g カルシウム 47 mg
30 （土）	やわらかごはん － 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	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、卵、牛乳、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、スナックえんどう、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 375 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 172 mg