

献立表

2023年09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 — 金 —	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、 ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグル 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 522 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 213 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 585 kcal たんばく質 16.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 182 mg
日曜日							
04 — 月 —	ごはん — 豚肉の香味焼き — きゅうりともずくの酢の物 — みそ汁(大根・わかめ)	米、砂糖	豚肉(ロース)、しらす干し、 みみそ(淡色辛みそ)、みみそ (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 星せんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 455 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 66 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、 みみそ(淡色辛みそ)、みみそ (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 579 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 25.2 g カルシウム 219 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、かたし、絹ごし豆腐、 みみそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、 生クリーム(乳脂肪)、 バター、みみそ(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 540 kcal たんばく質 27.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 256 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、かんとん、 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 515 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 28.7 g カルシウム 160 mg
08 — 金 —	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)	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、 みみそ(淡色辛みそ)、 みみそ(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 里芋団子 オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 589 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 192 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)、みみそ(淡色辛み そ)、みみそ(赤色辛み 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 576 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 166 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、ショール トニング	牛乳、さけ、鶏肉(胸皮 なし)、油揚げ、大豆 (ゆで)、みみそ(淡色 辛みそ)、みみそ(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 549 kcal たんばく質 31.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 227 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 592 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 67 mg
13 — 水 —	栗ごはん — 高野豆腐の煮物 — すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼ふ、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 550 kcal たんばく質 26.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 319 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、生中華 めん、三温糖、 ひまわり油、ごま油	牛乳、ウィンナー、 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 ラーメン 牛乳	エ ネ ル ギ ー 456 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 20.9 g カルシウム 179 mg
15 — 金 —	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、 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 522 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 213 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 （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 585 kcal たんばく質 16.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 182 mg
日曜日							
敬老の日							
19 （火）	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、ポップコーン、片栗粉、砂糖、ごま、ひまわり油	牛乳、かれい、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 482 kcal たんばく質 27.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 247 mg
20 （水）	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、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 628 kcal たんばく質 24.6 g 脂 質 25.5 g カルシウム 221 mg
21 （木）	きのこスパゲティ － スティック野菜 － 小松菜スープ	マカロニ・スパゲティ、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 586 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 149 mg
22 （金）	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）	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 589 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 192 mg
秋分の日							
日曜日							
25 （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 549 kcal たんばく質 31.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 227 mg
26 （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 592 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 67 mg
27 （水）	栗ごはん － 高野豆腐の煮物 － すまし汁（麴・三つ葉）	米、焼ふ、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 550 kcal たんばく質 26.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 319 mg
28 （木）	食パン － ボークチャップ － 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)、干しぶ	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 599 kcal たんばく質 28.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 181 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 526 kcal たんばく質 19.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 74 mg
30 （土）	ごはん － 鶏肉の照り焼き － 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 553 kcal たんばく質 21.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 209 mg