

献立表

2023年10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	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	
02 月	やわらかごはん かれのいの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、三温糖、砂糖、ひまわり油	ミルク、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、スナップえんどう、干しいたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	オレンジ りんごのコンポート ミルク	エネルギー 322 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 4.7 g カルシウム 122 mg
03 火	きのこごはん 野菜の煮物 すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	オレンジ、だいこん、にんじん、とろろこんぶ、しめじ、まいたけ、えのきたけ、きゅうり、干しいたけ、みつば、あさつき、コーン缶	かつお・昆布だし汁、(並塩)、食塩	バナナ ポテトサラダサンド オレンジ ミルク	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.2 g カルシウム 202 mg
04 水	ポーコドリア ブロッコリーのツナサラダ コーンスープ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	ミルク、牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、バター、ツナ油漬缶、粉チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、バナナ、にんじん、コーン缶、グリーンピース	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	りんご バナナヨーグルト ミルク	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 217 mg
05 木	やわらかごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁(わかめ・えのき)	米、コーンスターチ、砂糖、ひまわり油、三温糖	鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、トウモロコシ、ごぼう、れんこん、にんじん、さやえんどう、えのきたけ、カットわかめ、わかめ(乾)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、昆布だし汁	グレープフルーツ ひじきせんべい なし ほうじ茶	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 52 mg
06 金	やわらかごはん 豚肉の味噌焼 にんじんの和え物 すまし汁(小松菜・ねぎ)	米、ひまわり油、小麦粉、パン粉、三温糖、砂糖	ミルク、豚肉(ロース・脂身付)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、こまつな、いんげん、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、本みりん、塩(並塩)	オレンジ かぼちゃコロック りんご ミルク	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 154 mg
07 土	やわらかごはん 豆腐のそぼろ煮 三食和え みそ汁(しめじ・白菜)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、片栗粉、三温糖	ミルク、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、全粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、あさつき、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	グレープフルーツ マンナウエハース バナナ ミルク	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 190 mg
日曜日							
スポーツの日							
10 火	やわらかごはん 鮭の蒸し焼き 小松菜のお浸し みそ汁(さつまいも・いんげん)	米、ゆでうどん、さつまいも、ひまわり油、砂糖	ミルク、さけ、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、まいたけ、にら、しめじ、えのきたけ、いんげん、あさつき、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、みりん、コンソメ、塩(並塩)	オレンジ 焼きうどん りんご ミルク	エネルギー 338 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.1 g カルシウム 184 mg
11 水	豚丼 ひじきとさつま芋の和え物 みそ汁(水菜)	米、さつまいも、甘ぐり、砂糖、三温糖、油	豚肉(ロース)、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、たまねぎ、きょうな、さやえんどう、あさつき、ひじき、しょうが、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	バナナ 栗ようかん なし ほうじ茶	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.8 g カルシウム 57 mg
12 木	食パン かじきのケチャップソース ジュリアンスープ	食パン、砂糖、油、小麦粉	ミルク、鶏がらスープ、かじき、クリームチーズ、生クリーム、卵	バナナ、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、レモン果汁	ケチャップ、みりん、ウスターソース、コンソメ、食塩	りんご チーズケーキ バナナ ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 159 mg
13 金	味噌煮込みうどん わかめの中華サラダ	ゆでうどん、米、さつまいも、三温糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)	グレープフルーツ、にら、人参、コーン缶、トマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、とうな、きゅうり、わかめ、こんぶ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢	オレンジ さつまいもごはん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 9.0 g カルシウム 61 mg
14 土	チキンライス 温野菜(さつまいも・スナップ) コンソメスープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、スナップえんどう、グリーンピース、コーン缶、かぼちゃ、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	バナナ 栗かぼちゃとさつまいものクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 471 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 147 mg
日曜日							
16 月	やわらかごはん さばの照り焼き きゃべつ和え みそ汁(もやし・あさつき)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング	ミルク、さば、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、あさつき、きゅうり、ほうれんそう、こまつな、しょうが	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 小松菜とほうれん草のビスケット りんご ミルク	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 151 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)				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		
17 火	きのこごはん 野菜の煮物 すまし汁(とろろ昆布・三つ葉)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	オレンジ、大根、人参、とろろこんぶ、しめじ、まいたけ、えのき、きゅうり、干ししいたけ、みつば、あさつき、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)、食塩	バナナ ポテトサラダサンド オレンジ ミルク	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.2 g カルシウム 202 mg
18 水	ボークドリア ブロッコリーのツナサラダ コーンスープ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	ミルク、牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、バター、ツナ油漬缶、粉チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、バナナ、にんじん、コーン缶、グリーンピース	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	りんご バナナヨーグルト ミルク	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 217 mg
19 木	やわらかごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁(わかめ・えのき)	米、コーンスターチ、砂糖、ひまわり油、三温糖	鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、トウモロコシ、ごぼう、れんこん、にんじん、さやえんどう、えのきたけ、カットわかめ、わかめ(乾)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、昆布だし汁	グレープフルーツ ひじきせんべい なし ほうじ茶	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 52 mg
20 金	やわらかごはん 豚肉の味噌焼 にんじんの和え物 すまし汁(小松菜・ねぎ)	米、ひまわり油、小麦粉、パン粉、三温糖、砂糖	ミルク、豚肉(ロース・脂身付)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、こまつな、いんげん、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、本みりん、塩(並塩)	オレンジ かぼちゃコロッセ りんご ミルク	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 155 mg
21 土	やわらかごはん 豆腐のそぼろ煮 三食和え みそ汁(しめじ・白菜)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、片栗粉、三温糖	ミルク、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、全粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、あさつき、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	グレープフルーツ マンナウエハース バナナ ミルク	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 190 mg
日曜日							
23 月	やわらかごはん かれの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、ゆでうどん、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	ミルク、かれい、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、たまねぎ、にんじん、南瓜、スナップえんどう、キャベツ、もやし、干ししいたけ、にら、切り干しだいこん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、コンソメ	オレンジ 焼きうどん りんご ミルク	エネルギー 368 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 174 mg
24 火	やわらかごはん 回鍋肉 春雨サラダ チンゲン菜スープ	さつまいも、米、砂糖、はるさめ(緑豆)、三温糖	ミルク、豚肉(ロース・脂身付)、ハム	バナナ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、きゅうり	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	グレープフルーツ ふかしいも バナナ ミルク	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 170 mg
25 水	ロールパン マカロニグラタン きのこサラダ 人参スープ 柿	食パン、砂糖、小麦粉、三温糖、ひまわり油	ミルク、牛乳、ベーコン、粉チーズ、生クリーム(乳脂肪)、バター	オレンジ、にんじん、トマト、たまねぎ、きょうな、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン缶、しめじ、まいたけ、えのきたけ、柿	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、塩(並塩)、食塩	りんご ミルクプリン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 235 mg
26 木	やわらかごはん 鮭の塩焼き ほうれん草としめじの和え物 みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、さつまいも、三温糖	ミルク、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、ほうれん草、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)	バナナ りんごのコンポート ミルク	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 6.3 g カルシウム 147 mg
27 金	やわらかごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 大豆とひじきの和え物 みそ汁(キャベツ・えのき)	米、砂糖、甘ぐり、油、ひまわり油、三温糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、ごぼう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、いんげん、ひじき、かんでん(ゼリー状)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酢、しょうゆ	グレープフルーツ 栗ようかん なし ほうじ茶	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 53 mg
28 土	チキンライス 温野菜(さつまいも・スナップ) コンソメスープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、スナップえんどう、グリーンピース(冷凍)、コーン缶、かぼちゃ、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	バナナ 栗かぼちゃとさつまいものクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 471 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 147 mg
日曜日							
30 月	やわらかごはん さばの照り焼き きゃべつ和え みそ汁(もやし・あさつき)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング	ミルク、さば、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、あさつき、きゅうり、ほうれん草、こまつな、しょうが	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 小松菜とほうれん草のビスケット りんご ミルク	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 151 mg
31 火	ベーコンときゃべつのスパゲティ 温野菜(じゃがいも・いんげん) アスパラスープ	スパゲティ、じゃがいも、米、ひまわり油	ミルク、ベーコン、鶏もも肉(皮付き)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、いんげん、赤ピーマン、しめじ、ピーマン、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	バナナ チキンピラフ オレンジ ミルク	エネルギー 400 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 149 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。