

献立表

2023年10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 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		
02 月	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	牛乳、かれい、油揚げ、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 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 9.0 g カルシウム 205 mg
03 火	きのこごはん さつまあげと野菜の煮物 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	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さつま揚げ、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、しょうゆ、食塩、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 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 266 mg
04 水	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ コーンスープ	米、砂糖、ひまわり油、油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ油漬缶	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 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 27.2 g カルシウム 203 mg
05 木	ごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁(わかめ・えのき)	米、さといも、ひまわり油、ごま、油、砂糖、三温糖	鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、えび、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	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 海老の華 なし ほうじ茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 108 mg
06 金	ごはん 豚肉のごま味噌焼 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、ごま、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、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 かぼちゃコロッケ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.6 g カルシウム 203 mg
07 土	ごはん 生揚げのそぼろ煮 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	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、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	グレープフルーツ 麦ふあーウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 301 mg
日曜日							
スポーツの日							
10 火	ごはん 鮭の蒸し焼き 小松菜と油揚げのお浸し みそ汁(さつまいも・いんげん)	米、焼きそばめん、さつまいも、ひまわり油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(ばら・脂身付)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、小松菜、たまねぎ、人参、キャベツ、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、生姜	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 焼きそば りんご 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 243 mg
11 水	豚丼 ひじきとさつま芋の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	米、さつまいも、甘くり、砂糖、三温糖、油	豚肉(ロース)、つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、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(ゼリー状)	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 597 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 104 mg
12 木	ロールパン かじきのケチャップソース ジュリアンスープ	ロールパン、砂糖、油、小麦粉	鶏がらスープ、牛乳、かじき、クリームチーズ、生クリーム、卵	ブロッコリー、キウイフルーツ、カリフラワー、黄ピーマン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、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 キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 31.8 g カルシウム 196 mg
13 金	みそラーメン わかめの中華サラダ	生中華めん、米、さつまいも、ひまわり油、ごま油、三温糖、ごま、黒ごま、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、人参、トマト、キャベツ、にら、とうな、コーン缶、きゅうり、わかめ、こんぶ	しょうゆ、酢、コンソメ	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 600 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 95 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、ひまわり油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	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、干しぶどう、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	バナナ オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 160 mg
日曜日							
16 月	ごはん さばの竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁(もやし・あさつき)	米、ひまわり油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、あさつき、きゅうり、りんご、もも缶、みかん缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ フルーツクラッカー 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 168 mg

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 — さつまあげと野菜の煮物 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	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さつま揚げ、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、えのきたけ、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 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 266 mg
18 水	ハヤシライス — ブロッコリーのツナサラダ コーンスープ	米、砂糖、ひまわり油、油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ油漬缶	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 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 27.2 g カルシウム 203 mg
19 木	ごはん — 筑前煮 豆苗のお浸し — みそ汁(わかめ・えのき)	米、さといも、ひまわり油、ごま、油、砂糖、三温糖	鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、えび、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	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 海老の華 なし ほうじ茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 108 mg
20 金	ごはん — 豚肉のごま味噌焼 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、ごま、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、ごまつな、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 かぼちゃコロッケ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.6 g カルシウム 203 mg
21 土	ごはん — 生揚げのそぼろ煮 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	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、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、ごまつな、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	グレープフルーツ 麦ふあーウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 301 mg
日曜日							
23 月	ごはん — かわいいの照り焼き 切り干し大根の煮物 — みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、焼きそばめん、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	牛乳、かわいひ、豚肉(ばら・脂身付)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、たまねぎ、人参、南瓜、スナップえんどう、キャベツ、緑豆もやし、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 焼きそば りんご 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 226 mg
24 火	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、ごま油	牛乳、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 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 204 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	ロールパン、砂糖、小麦粉、三温糖、ひまわり油	牛乳、ベーコン、粉チーズ、生クリーム(乳脂肪)、バター	にんじん、トマト、たまねぎ、きょうな、キウイフルーツ、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 569 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 26.6 g カルシウム 294 mg
26 木	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	牛乳、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、ほうれんそう、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 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 7.7 g カルシウム 168 mg
27 金	ごはん — 豚肉とごぼうのしくれ煮 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、しらたき、きゅうり、いんげん、ひじき、かんてん(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 599 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 87 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、ひまわり油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	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、干しぶどう、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	バナナ オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 160 mg
日曜日							
30 月	ごはん — さばの竜田揚げ きゃべつ和え — みそ汁(もやし・あさつき)	米、ひまわり油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、あさつき、きゅうり、りんご、もも缶(黄桃)、みかん缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	グレープフルーツ フルーツクラッカー 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 168 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	牛乳、ベーコン、鶏もも肉(皮付き)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、アスパラ、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 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.7 g カルシウム 171 mg