

# 献立表

2023年11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 水	吹き寄せごはん 豆腐と白菜のさっと煮 すまし汁(麩・三つ葉)	米、さつまいも、焼豆、砂糖、ひまわり油	ミルク、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵(黄)、卵、無塩バター	バナナ、ごぼう、にんじん、はくさい、あさつき、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	グレープフルーツ スイートポテト バナナ ミルク	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.4 g カルシウム 171 mg
02 木	やわらかごはん カレイの煮つけ かぶと人参の酢の物 みそ汁(もやし)	米、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖、砂糖	ミルク、かれい、牛乳、みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、かぶ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	りんご 黒糖ビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 337 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.4 g カルシウム 183 mg
文化の日							
04 土	ししじゅーしー もやしのゆかり和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひまわり油	ミルク、豚肉(ばら・脂身付)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、刻みこんぶ、なす、ねぎ、かぼちゃ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	オレンジ 菓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 493 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 22.5 g カルシウム 198 mg
日曜日							
06 月	やわらかごはん かじきの照り焼き うの花炒り煮 みそ汁(小松菜、えのき)	米、三温糖、黒蜜、砂糖、ひまわり油	まかじき、牛乳、おから(旧来製法)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、こまつな、かぼちゃ、オクラ、にんじん、えのきだけ、さやえんどう、かんでん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ 牛乳寒天~黒蜜添え~ りんご ほうじ茶	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 3.6 g カルシウム 89 mg
07 火	チキンドリア ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	ミルク、牛乳、鶏もも肉、バター、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、トマト、にんじん、しめじ、コーン缶、えのきだけ、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	オレンジ シュガートースト バナナ ミルク	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 201 mg
08 水	やわらかごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ みそ汁(白菜、ねぎ)	米、グラニュー糖、ひまわり油	ミルク、豚肉(ロース)、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、たまねぎ、はくさい、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ ステーキパイ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 180 mg
09 木	食パン 鮭のクリームソースかけ 温野菜(人参・スナップ、黄パプリカ) ポテトスープ オレンジ	食パン、米、じゃがいも、もち米	さけ、牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、バター	かき、オレンジ、たまねぎ、人参、スナップえんどう、黄ピーマン、マッシュルーム、ねぎ、干しいたけ、たけのこ、ひじき、しょうが、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ	りんご 五目おこわ 柿 ほうじ茶	エネルギー 307 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.1 g カルシウム 70 mg
10 金	やわらかごはん 鶏大根 水菜とじゃこの酢の物 みそ汁(しいたけ・しめじ・えのき)	米、ホットケーキミックス、三温糖、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏肉(もも皮なし)、牛乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、とうな、にんじん、しめじ、しいたけ、さやえんどう、わかめ(生)、えのき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	グレープフルーツ パウンドケーキ りんご ミルク	エネルギー 364 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 177 mg
11 土	麻婆豆腐丼 トマト ニラスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ひまわり油、片栗粉	ミルク、豚(もも・脂身付)、鶏肉(ばら・脂身付)、牛乳、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	バナナ、トマト、にら、ねぎ、あさつき、ほうれん草、こまつな、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	オレンジ 小松菜とほうれん草のビスケット バナナ ミルク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 163 mg
日曜日							
13 月	ほうとううどん いんげんの和え物	ゆでうどん、米、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	りんご、いんげん、かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、ごぼう、しいたけ、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	バナナ ツナコーンピラフ りんご ミルク	エネルギー 362 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 153 mg
14 火	やわらかごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、ひまわり油	さば、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かき、ほうれん草、ねぎ、スナップえんどう、にら、にんじん、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、塩(並塩)	オレンジ チヂミ 柿 ほうじ茶	エネルギー 310 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.4 g カルシウム 87 mg
15 水	やわらかごはん 肉じゃが 板ずりきゅうり みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	じゃがいも、米、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、黒砂糖、砂糖	ミルク、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	グレープフルーツ 黒糖ビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 165 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		
16 — 木 —	やわらかごはん カレイの煮つけ かぶと人参の酢の物 みそ汁(もやし)	さつまいも、米、砂糖	ミルク、かれい、牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵(黄)、卵、無塩バター、 米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、か ぶ、もやし、こまつな、 ごぼう、にんじん、しょ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢	りんご スイートポテト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 307 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 6.3 g カルシウム 186 mg
17 — 金 —	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつ和え みそ汁(大根・わかめ)	米、砂糖	ミルク、鶏もも肉(皮付 き)、ヨーグルト(無糖)、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、にんじん、だ いこん、りんご、きゅう り、みかん缶、わかめ (生)、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	バナナ りんごとみかんのヨーグルト ミルク	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.8 g カルシウム 176 mg
18 — 土 —	ししじゅーしー もやしのゆかり和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、 ショートニング、さつま いも、ひまわり油	ミルク、豚肉(ばら・脂身 付)、豆乳、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(赤色 辛みそ)	グレープフルーツ、もや し、にんじん、たまね ぎ、刻みこんぶ、なす、 ねぎ、かぼちゃ、あさつ き	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、食 塩	オレンジ <small>栗かぼちゃとさつまいものクッキー</small> グレープフルーツ ミルク	エネルギー 493 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 22.5 g カルシウム 198 mg
日曜日							
20 — 月 —	やわらかごはん かじきの照り焼き うの花炒り煮 みそ汁(小松菜、えのき)	米、三温糖、黒蜜、砂 糖、ひまわり油	まかじき、牛乳、おから (旧米製法)、米みそ (淡色辛みそ)、きな 粉、米みそ(赤色辛み そ)	りんご、こまつな、かほ ちや、オクラ、にんじ ん、えのきだけ、さやえ んどう、かんでん、干し しいたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ 牛乳寒天〜黒蜜添え〜 りんご ほうじ茶	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 3.6 g カルシウム 88 mg
21 — 火 —	チキンドリア ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ	食パン、米、じゃがい も、小麦粉、砂糖、油	ミルク、牛乳、鶏もも 肉、バター、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ほう れんそう、トマト、にん じん、しめじ、コーン 缶、えのきだけ、パセリ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、コンソメ、食塩	オレンジ シュガートースト バナナ ミルク	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 201 mg
22 — 水 —	やわらかごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ みそ汁(白菜、ねぎ)	米、グラニュー糖、ひま わり油	ミルク、豚肉(ロース)、粉 チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色辛 みそ)	グレープフルーツ、ブ ロccoli、カリフラ ワー、トマト、たまね ぎ、はくさい、ねぎ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ	バナナ スティックパイ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 180 mg
勤労感謝の日							
24 — 金 —	やわらかごはん 鶏大根 水菜とじゃこの酢の物 みそ汁(しいたけ・しめじ・えのき)	米、ホットケーキミッ ク、三温糖、砂糖、ひま わり油	ミルク、鶏肉(もも皮な し)、牛乳、しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)、 バター、米みそ(赤色辛 みそ)	だいこん、りんご、とう な、にんじん、しめじ、 しいたけ、さやえんどう、 わかめ(生)、えの き	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みりん	グレープフルーツ パウンドケーキ りんご ミルク	エネルギー 372 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 8.9 g カルシウム 178 mg
25 — 土 —	麻婆豆腐丼 トマト ニラスープ	米、小麦粉、砂糖、 ショートニング、ひまわ り油、片栗粉	ミルク、豚ひき肉、絹ご し豆腐、豆乳、米みそ (赤色辛みそ)、米みそ (甘みそ)	バナナ、トマト、にら、 ねぎ、あさつき、ほうれ んそう、こまつな、しょ うが、にんにく	鳥がらだし汁、コンソ メ、食塩	オレンジ <small>小松菜とほうれん草のビスケット</small> バナナ ミルク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 163 mg
日曜日							
27 — 月 —	あんかけ焼きそば 中華サラダ わかめスープ	ゆでうどん、米、片栗 粉、砂糖	ミルク、豚肉(ばら・脂身 付)、ツナ水煮缶	りんご、はくさい、もや し、にんじん、きゅう り、わかめ(生)、コー ン缶、さやえんどう、黒 きくらげ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、酢、コンソメ、塩 (並塩)、食塩	バナナ ツナコーンピラフ りんご ミルク	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 143 mg
28 — 火 —	やわらかごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、さつまいも、小麦 粉、片栗粉、ひまわり油	さば、絹ごし豆腐、大豆 (ゆで)、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(赤色 辛みそ)	かき、ほうれんそう、ね ぎ、スナップえんどう、 にら、にんじん、ひじ き、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆 布だし汁、しょうゆ、本 みりん、中華だしの素、 塩(並塩)	オレンジ チヂミ 柿 ほうじ茶	エネルギー 310 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 8.4 g カルシウム 87 mg
29 — 水 —	吹き寄せごはん 豆腐と白菜のさっと煮 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼心、ひまわり油、 砂糖	ミルク、ヨーグルト(無 糖)、絹ごし豆腐、鶏もも 肉(皮付き)	ごぼう、にんじん、りん ご、みかん缶、はくさ い、あさつき、みつば	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、塩 (並塩)	グレープフルーツ りんごとみかんのヨーグルト ミルク	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.8 g カルシウム 190 mg
30 — 木 —	食パン フライドチキン きゃべつサラダ アスパラスープ	食パン、米、ひまわり 油、小麦粉、もち米	鶏もも肉(皮付き)、豚 肉(ばら・脂身付)	かき、キャベツ、グリー ンアスパラガス、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、干しいた け、たけのこ、ひじき	鳥がらだし汁、しょう ゆ、本みりん、コンソメ	バナナ 五目おこわ 柿 ほうじ茶	エネルギー 335 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 48 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。