

献立表

2023年11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		
01 水	吹き寄せごはん (厚揚げと白菜のさっと煮 すまし汁(麩・三つ葉))	米、さつまいも、さといも、焼ふ、砂糖、ひまわり油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、卵(黄)、生クリーム、無塩バター	キウイフルーツ、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 キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 285 mg
02 木	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・油揚げ))	米、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ(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 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 240 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、ひまわり油、ショートニング	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、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、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 ブリッツ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 26.2 g カルシウム 240 mg
日曜日							
06 月	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、砂糖、黒蜜、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、えのきたけ、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 433 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 5.9 g カルシウム 138 mg
07 火	チキンカレー (ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ)	米、ぶどうパン、じゃがいも、ひまわり油、三温糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、りんご、しめじ、コーン缶、えのきたけ、パセリ	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、コンソメ、食塩	オレンジ ぶどうぱん バナナ 牛乳	エネルギー 692 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 213 mg
08 水	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	牛乳、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 スティックパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.6 g カルシウム 220 mg
09 木	ロールパン (鮭のクリームソースがけ 温野菜(人参・スナップ、黄パプリカ) ポテトスープ オレンジ)	ロールパン、米、じゃがいも、もち米	さけ、牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、バター	柿、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、生姜、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、ホワイトソース	りんご 五目おこわ 柿 ほうじ茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.4 g カルシウム 124 mg
10 金	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	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、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、キウイフルーツ、とうな、にんじん、しめじ、干しいたけ、わかめ、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 レーズンケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 226 mg
11 土	麻婆豆腐丼 (トマト ニラスープ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、ショートニング、ココナッツパウダー、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、脱脂粉乳	バナナ、トマト、にら、ねぎ、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	オレンジ サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 182 mg
日曜日							
13 月	ほうとうどん (いんげんのごま和え)	ゆでうどん、米、三温糖、油、ごま(乾)	牛乳、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、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、コーン缶	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 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 191 mg
14 火	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、ごま油	さば、絹ごし豆腐、油揚げ、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 516 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 161 mg
15 水	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	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、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、しらたき、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 牛乳	エネルギー 699 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 28.9 g カルシウム 203 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		
16 木	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・油揚げ)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵(黄)、生クリーム、無塩 バター、米みそ(赤色辛 みそ)	キウイフルーツ、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 キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 245 mg
17 金	ごはん チキンかつ きゃべつ和え みそ汁(大根・わかめ)	米、小麦粉、ひまわり 油、パン粉、三温糖	鶏もも肉、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、ケ チャップ	バナナ りんごとみかんのヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 109 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、ひま わり油、ショートニング	牛乳、豚肉(ばら・脂身 付)、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、刻みごぼう、なす、 ねぎ、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 ブリッツ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 26.2 g カルシウム 240 mg
日曜日							
20 月	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、砂糖、黒 蜜、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、かほ 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 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 433 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 5.9 g カルシウム 138 mg
21 火	チキンカレー ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ	米、ぶどうパン、じゃが いも、ひまわり油、三温 糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 生クリーム(乳脂肪)、チー ズ、バター	バナナ、たまねぎ、ほう れんそう、にんじん、り んご、しめじ、コーン 缶、えのきだけ、パセリ	鳥がらだし汁、カレール ウ、酢、コンソメ、食塩	オレンジ ぶどうばん バナナ 牛乳	エネルギー 692 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 213 mg
22 水	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	牛乳、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、フ ロココリー、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 スティックパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.6 g カルシウム 220 mg
勤労感謝の日							
24 金	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	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 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、キウイフルー ツ、とうな、にんじん、 しめじ、干しぶどう、し いたけ、さやえんどう、 わかめ、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 レーズンケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 226 mg
25 土	麻婆豆腐丼 トマト ニラスープ	米、小麦粉、砂糖、ひま わり油、ごま油、ショ ートニング、ココナッツパ ウダー、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし 豆腐、米みそ(赤色辛み そ)、米みそ(甘み そ)、脱脂粉乳	バナナ、トマト、にら、 ねぎ、あさつき、しょう が、にんにく	鳥がらだし汁、コンソ メ、食塩	オレンジ サブ バナナ 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 182 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	焼きそばめん、米、片栗 粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(ばら・脂身 付)、えび(むき身)、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 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.0 g カルシウム 198 mg
28 火	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、ごま油	さば、絹ごし豆腐、油揚 げ、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 516 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 161 mg
29 水	吹き寄せごはん 厚揚げと白菜のさっと煮 すまし汁(麩・三つ葉)	米、さといも、焼ふ、ひ まわり油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、生揚 げ、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ	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 ほうじ茶	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 193 mg
30 木	ロールパン フライドチキン きゃべつサラダ アスパラスープ	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 五目おこわ 柿 ほうじ茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.6 g カルシウム 85 mg