

献立表

2023年12月
こじか保育園 乳児食

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 一 金 一	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切り干しだいこんのごま和え みそ汁(なす・たまねぎ)	米、小麦粉、三温糖、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、かれい、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、なす、だけのこ、あさつき、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、塩(並塩)、食塩	りんご パイ バナナ 牛乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 212 mg
02 一 土 一	ごはん 鶏肉のぐわ焼き もやしとピーマンの炒め物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、もやし、ピーマン、ねぎ、なめこ、しょうが	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 ドーナツ オレンジ 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 138 mg
日曜日							
04 一 月 一	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(とろろ・みつば)	米、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐	りんご、にんじん、こまつな、みつば、あさつき、ひじき、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん	バナナ 丹尺おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 202 mg
05 一 火 一	ごはん 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 みそ汁(キャベツ・しめじ)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	オレンジ コーン蒸しケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 138 mg
06 一 水 一	茶飯 おでん いんげんのおかか和え	米、ポップコーン、ひまわり油	牛乳、卵、はんぺん、さつま揚げ、バター、かつお節	バナナ、だいこん、いんげん、板こんにゃく、こんにゃく(煮物用)、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	りんご ポップコーン バナナ 牛乳	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 8.8 g カルシウム 192 mg
07 一 木 一	ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ みかん	ロールパン、じゃがいも、米、ひまわり油、ごま(乾)、三温糖	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、アスパラ、きゅうり、わかめ、みかん	ホワイトソース、酢、コンソメ、食塩	グレープフルーツ わかめおにぎり オレンジ ほうじ茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 178 mg
08 一 金 一	ごはん 鶏肉のゆず味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁(白菜・えのき)	米、三温糖、砂糖、ごま、ひまわり油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、豆乳	れんこん、キウイフルーツ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、いんげん、えのきだけ、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、塩(並塩)	バナナ ごまときなこのビスケット キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 162 mg
09 一 土 一	中華丼 チングン菜の中華和え コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま油、ショートニング	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、全粉乳	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、しめじ、さやえんどう、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	オレンジ マンナウエハース グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 159 mg
日曜日							
11 一 月 一	ごはん かじきの照り焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(もやし・いんげん)	米、ひまわり油、砂糖	まかじき、豚肉(ばら)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パン、にんじん、れんこん、もやし、スナップえんどう、ほうれんそう、いんげん、刻みこんぶ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、昆布だし汁	りんご 豚肉とレンコンの混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.3 g カルシウム 88 mg
12 一 火 一	ごはん 豚肉の柳川風煮物 かぶの塩昆布あえ みそ汁(水菜・油揚げ)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ごぼう、かぼちゃ、かぶ、かぶ、葉、にんじん、とうな、さやえんどう、干し芋、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	オレンジ かぼちゃのきな粉ボール グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 214 mg
13 一 水 一	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁(じゃが芋・わかめ)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、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、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、わかめ(生)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、本みりん	バナナ 大学芋 りんご ほうじ茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 122 mg
14 一 木 一	カレーうどん さつま芋の甘煮 みかん	ゆでうどん、さつまいも、食パン、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、油揚げ	オレンジ、にんじん、ねぎ、みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレールウ、本みりん	グレープフルーツ シュガートースト オレンジ 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 164 mg
15 一 金 一	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切り干しだいこんのごま和え みそ汁(なす・たまねぎ)	米、小麦粉、三温糖、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、かれい、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、なす、だけのこ、あさつき、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、塩(並塩)、食塩	りんご パイ バナナ 牛乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 212 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 一 土 一	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしとピーマンの炒め物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、もやし、ピーマン、ねぎ、なめこ、しょうが	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 ドーナツ オレンジ 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 138 mg
日曜日							
18 一 月 一	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(とろろ昆布・みつば)	米、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐	りんご、にんじん、こまつな、みつば、あさつき、ひじき、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん	パナナ 丹尺おかき りんご ほうじ茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 202 mg
19 一 火 一	ごはん 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 みそ汁(キャベツ・しめじ)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	オレンジ コーン蒸しケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 138 mg
20 一 水 一	ごはん さばのおろし煮 小松菜ともやしの和え物 みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、さつまいも、ポップコーン、砂糖、ひまわり油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	パナナ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、あさつき、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	りんご ポップコーン パナナ 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 133 mg
21 一 木 一	～クリスマスマニュ～ コーンピラフ ローストチキン フライドポテト ゆで野菜(ブロッコリー・人参) ジュリアンスープ みかん	米、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油、三温糖、油	牛乳、鶏がらスープ、鶏もも肉、生クリーム、バター	みかん、いちご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、キャベツ、セロリー、しょうが、にんにく	コンソメ、しょうゆ、塩(並塩)、みりん、食塩	グレープフルーツ クリスマスマフィン いちご 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 133 mg
22 一 金 一	ごはん 鶏肉のゆず味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁(白菜・えのき)	米、三温糖、砂糖、ごま、ひまわり油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、豆乳	れんこん、キウイフルーツ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、いんげん、えのきだけ、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、塩(並塩)	パナナ ごまときなこのビスケット キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 162 mg
23 一 土 一	中華丼 チングン菜の中華和え コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま油、ショートニング	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、全粉乳	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、チングンサイ、コーン缶、しめじ、さやえんどう、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	オレンジ マンナウエハース グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 159 mg
日曜日							
25 一 月 一	ごはん かじきの照り焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(もやし・いんげん)	米、ひまわり油、砂糖	まかじき、豚肉(ばら)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パナナ、にんじん、れんこん、もやし、スナップえんどう、ほうれんそう、いんげん、刻みこんぶ、干しへいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、昆布だし汁	りんご パナナ ほうじ茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.3 g カルシウム 88 mg
26 一 火 一	ごはん 豚肉の柳川風煮物 かぶの塩昆布あえ みそ汁(水菜・油揚げ)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ごぼう、かぼちゃ、かぶ、かぶ・葉、にんじん、とうな、さやえんどう、干し芋、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	オレンジ かぼちゃのきな粉ボール グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 214 mg
27 一 水 一	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁(じゃが芋・わかめ)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、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、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、わかめ(生)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、本みりん	パナナ 大学芋 りんご ほうじ茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 122 mg
28 一 木 一	ほうれん草のクリームパスタ 温野菜(パプリカ・スナップ) コンソメスープ	マカロニ・スパゲティー、米、ひまわり油、ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、スナップえんどう、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ(生)、パセリ	鳥がらだし汁、ホワイトソース、コンソメ	グレープフルーツ わかめおにぎり オレンジ ほうじ茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 133 mg
年末休み							
年末休み							
年末休み							

※朝のおやつに1才はヨーグルト、2才は牛乳が付きます。