

献立表

2023年12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 — 金 —	やわらかごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切り干しだいこんの和え物 みそ汁(なす・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、 ショートニング、三温 糖、片栗粉	ミルク、かれい、豆乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にん じん、しいたけ、こまつ な、なす、たけのこ、ほ うれんそう、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、食塩、塩 (並塩)	りんご 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 408 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 175 mg
02 — 土 —	やわらかごはん 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、 ショートニング、さつま いも、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉(皮付 き)、豆乳、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)	オレンジ、もやし、ピー マン、ねぎ、なめこ、か ぼちゃ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、塩 (並塩)、食塩	グレープフルーツ 栗かぼちゃとさつまいものクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 139 mg
日曜日							
04 — 月 —	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、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)、 食塩、本みりん	バナナ ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 8.8 g カルシウム 132 mg
05 — 火 —	やわらかごはん 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	ミルク、豚肉(もも)、豚肉 (ばら)、牛乳、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 ミルク	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 159 mg
06 — 水 —	茶飯 おでん いんげんのおかか和え	米、じゃがいも、小麦 粉、ショートニング、砂 糖	ミルク、卵、脱脂練乳、 かつお節	バナナ、だいこん、いん げん、こんぶ(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 鉄入りビスケット バナナ ミルク	エネルギー 374 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 201 mg
07 — 木 —	食パン クリームシチュー グリーンサラダ みかん	じゃがいも、食パン、 米、ひまわり油、三温糖	牛乳、鶏もも肉	みかん、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	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 270 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 6.4 g カルシウム 123 mg
08 — 金 —	やわらかごはん 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、ひま わり油	ミルク、鶏もも肉、きな 粉、豆乳	りんご、れんこん、かぼ ちゃ、はくさい、にんじ ん、いんげん、えのきた 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 きなこのビスケット りんご ミルク	エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.6 g カルシウム 149 mg
09 — 土 —	中華丼 チンゲン菜の中華和え コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、片栗 粉、ひまわり油、ショ ートニング	ミルク、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 ミルク	エネルギー 362 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 173 mg
日曜日							
11 — 月 —	やわらかごはん 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)、米 みそ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)	バナナ、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 320 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 6.8 g カルシウム 64 mg
12 — 火 —	やわらかごはん 豚肉の柳川風煮物 かぶの塩昆布あえ みそ汁(水菜)	米、砂糖、油	ミルク、豚肉(ロース)、 卵、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、ごほ う、かぼちゃ、かぶ、か ぶ・葉、にんじん、とう な、さやえんどう、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 ミルク	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 194 mg
13 — 水 —	やわらかごはん 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、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、 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 312 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 7.2 g カルシウム 73 mg
14 — 木 —	みそ煮込みうどん 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	ミルク、豚肉(ばら)、豚肉 (ロース・脂身付)、米み そ(淡色辛みそ)	みかん、オレンジ、にん じん、しめじ、ごぼう、 ねぎ	昆布だし汁、本みりん、 しょうゆ	グレープフルーツ シュガートースト オレンジ ミルク	エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 161 mg
15 — 金 —	やわらかごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切り干しだいこんの和え物 みそ汁(なす・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、 ショートニング、三温 糖、片栗粉	ミルク、かれい、豆乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にん じん、しいたけ、こまつ な、なす、たけのこ、ほ うれんそう、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、食塩、塩 (並塩)	りんご 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 408 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 175 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 （ 土 ）	やわらかごはん 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、 ショートニング、さつま いも、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉（皮付 き）、豆乳、米みそ（淡 色辛みそ）、米みそ（赤 色辛みそ）	オレンジ、もやし、ピー マン、ねぎ、なめこ、か ぼちゃ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、塩 （並塩）、食塩	グレープフルーツ 乗かぼちゃとさつまいものクッキー オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 404 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.6 g カル シ ウ ム 139 mg		
日曜日									
18 （ 月 ）	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、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）、 食塩、本みりん	バナナ ハイハインせんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 303 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 8.8 g カル シ ウ ム 132 mg		
19 （ 火 ）	やわらかごはん 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	ミルク、豚肉（もも）、豚肉 （ばら）、牛乳、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 421 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.8 g カル シ ウ ム 159 mg		
20 （ 水 ）	やわらかごはん 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、小麦粉、さつまい も、砂糖、ショートニン グ	ミルク、さば、脱脂練 乳、米みそ（淡色辛み そ）、卵、米みそ（赤色 辛みそ）	バナナ、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 鉄入りビスケット バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 425 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.5 g カル シ ウ ム 167 mg		
21 （ 木 ）	～クリスマスメニュー～ コーンピラフ ローストチキン 粉ふき芋 ゆで野菜（ブロッコリー・人参） ジュリアンスープ みかん	じゃがいも、米、ホット ケーキミックス、砂糖、 三温糖、油	ミルク、鶏がらスープ、 鶏肉（もも皮なし）、牛乳、 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、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 381 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 8.2 g カル シ ウ ム 161 mg		
22 （ 金 ）	やわらかごはん 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、ひま わり油	ミルク、鶏もも肉、きな 粉、豆乳	りんご、れんこん、かぼ ちゃ、はくさい、にんじ ん、いんげん、えのきた 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 きなこのビスケット りんご ミルク	エ ネ ル ギ ー 355 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.7 g カル シ ウ ム 149 mg		
23 （ 土 ）	中華丼 チンゲン菜の中華和え コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、片栗 粉、ひまわり油、ショール トニング	ミルク、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 362 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 15.0 g カル シ ウ ム 173 mg		
日曜日									
25 （ 月 ）	やわらかごはん 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）、米 みそ（淡色辛みそ）、米 みそ（赤色辛みそ）	バナナ、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 320 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 6.8 g カル シ ウ ム 64 mg		
26 （ 火 ）	やわらかごはん 豚肉の柳川風煮物 かぶの塩昆布あえ みそ汁（水菜）	米、砂糖、油	ミルク、豚肉（ロース）、 卵、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、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 342 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.1 g カル シ ウ ム 194 mg		
27 （ 水 ）	やわらかごはん 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、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、 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 312 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 7.2 g カル シ ウ ム 73 mg		
28 （ 木 ）	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、米、ひまわり油	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、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 363 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.2 g カル シ ウ ム 98 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。