

献立表

2023年12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 — 金 —	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)	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、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 506 kcal たんばく質 24.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 264 mg
02 — 土 —	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 578 kcal たんばく質 21.0 g 脂 質 22.1 g カルシウム 172 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・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 564 kcal たんばく質 24.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 253 mg
05 — 火 —	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 627 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 186 mg
06 — 水 —	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 ポップコーン バナナ 牛乳	エネルギー 484 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 11.9 g カルシウム 269 mg
07 — 木 —	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、ブロックコーン、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 492 kcal たんばく質 17.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 211 mg
08 — 金 —	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 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 542 kcal たんばく質 26.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 203 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、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 551 kcal たんばく質 21.8 g 脂 質 22.0 g カルシウム 199 mg
日曜日							
11 — 月 —	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)	バナナ、にんじん、れんこん、もやし、スナックえんどう、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 515 kcal たんばく質 25.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 110 mg
12 — 火 —	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、干しぶどう、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 牛乳	エネルギー 546 kcal たんばく質 24.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 269 mg
13 — 水 —	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 561 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 151 mg
14 — 木 —	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 557 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 22.7 g カルシウム 196 mg
15 — 金 —	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)	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、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 506 kcal たんばく質 24.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 264 mg

日／曜	献立名	材料名（食食・3時おやつ）				1,2才朝おやつ	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	午後おやつ	
16 （土）	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 578 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.1 g カル シ ウ ム 172 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、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 564 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.0 g カル シ ウ ム 253 mg
19 （火）	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 627 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.6 g カル シ ウ ム 186 mg
20 （水）	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	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 ポップコーン バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.9 g カル シ ウ ム 180 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 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、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 クリスマスフィン いちご 牛乳	エ ネ ル ギ ー 601 kcal たんぱく質 266.0 g 脂 質 161.0 g カル シ ウ ム 192 mg
22 （金）	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 542 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 15.2 g カル シ ウ ム 203 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、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 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.0 g カル シ ウ ム 199 mg
日曜日							
25 （月）	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）	バナナ、にんじん、れんこん、もやし、スナッペンえんどう、ほうれんそう、いんげん、刻みこんぶ、干しいただけ	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 515 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 11.6 g カル シ ウ ム 110 mg
26 （火）	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、干しぶどう、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 牛乳	エ ネ ル ギ ー 546 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.9 g カル シ ウ ム 269 mg
27 （水）	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 561 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.3 g カル シ ウ ム 151 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、ごま（乾）	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、スナッペンえんどう、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 567 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.4 g カル シ ウ ム 166 mg
年末休み							
年末休み							
年末休み							