献立表

2024年01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		
正月休み							
正月休み							
正月休み							
04	正月にゆうめん (ゆかりおにぎり みかんます)	さつまいも、米、干し手延そうめん・手延ひやむぎ、三温糖、砂糖	鶏もも肉(皮付き)	だいこん、にんじん、干ししいたけ、りんご、みかん、しそ、みつば	しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、酢	オレンジ りんごきんとん ほうじ茶	エネルギー 362 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 5.1 g カルシウム 53 mg
05	チキンカレー (スティック野菜 コンソメスープ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、白玉粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、チーズ、バター	にんじん、たまねぎ、だいこん、グリーンアスパラガス、キウイフルーツ、りんご、パセリ	鳥がらだし汁、カレールー、コンソメ	グレープフルーツ ボンデケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 263 mg
06	豚丼 (三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ))	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、なめこ、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	りんご 麦ふあーウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 139 mg
日曜日							
成人の日							
09	タンメン (蒸し餃子)	生中華めん、三温糖、ひまわり油、ごま油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、卵(黄)	かぼちゃ、グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、干しぶどう	しょうゆ、コンソメ	オレンジ パンキンパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.2 g カルシウム 151 mg
10	ごはん (鮭の塩焼き さつまいもと切り昆布の煮物 みそ汁(もやし・小松菜))	米、さつまいも、砂糖、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、えび、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、こまつな、ごぼう、いんげん、もやし、にんじん、刻みこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、塩(並塩)、食塩	バナナ 海老の華せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 3.7 g カルシウム 82 mg
11	五目混ぜごはん (厚揚げの煮物 すまし汁(えのき・わかめ))	米、砂糖、さつまいも	生揚げ、豚肉(もも)、あずき(乾)	みかん、にんじん、ほうれんそう、えのきだけ、ごぼう、わかめ(生)、さやえんどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ おしるこ みかん ほうじ茶	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 8.4 g カルシウム 183 mg
12	ごはん (親子煮 大根のゆかり和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ))	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、バナナ、にんじん、ブルーベリージャム、糸みつば	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	りんご ブルーベリーヨーグルト 牛乳	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.8 g カルシウム 183 mg
13	えびピラフ (温野菜(かぼちゃ・かぶ) オニオンスープ)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン、ひまわり油	牛乳、えび(むき身)	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、かぶ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ	バナナ マリービスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 153 mg
日曜日							
15	ごはん (カレイの煮つけ 白菜の即席漬け みそ汁(しめじ・油揚げ))	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、かれい、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、はくさい、こまつな、しいたけ、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)	グレープフルーツ 黒糖パウンドケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.0 g カルシウム 213 mg
16	ごはん (回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ)	米、砂糖、はるさめ(緑豆)、グラニュー糖、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、豚肉(ばら)、ハム	バナナ、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ(生)、いちごジャム・低糖度、きゅうり、きょうな、かんでん	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	りんご いちご豆乳プリン バナナ 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 166 mg

※朝のおやつに1才はヨーグルトが付きます。

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		
17	ごはん ― 揚げだし豆腐 水 いんげんのゴマ和え ― みそ汁(白菜・しらす・あさつき)	米、焼豆、ひまわり油、片栗粉、ごま、砂糖	木綿豆腐、しらす干し、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、いんげん、はくさい、ピーマン、にんじん、ひじき、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	オレンジ ----- 麩の砂糖菓子 りんご ほうじ茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.7 g カルシウム 177 mg
18	食パン ― ボークソテー 木 フロッコリーとコーンのマヨサラダ ― 人参スープ いちご	食パン、米、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)	いちご、にんじん、フロッコリー、れんこん、キャベツ、ごぼう、コーン缶、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩	バナナ ----- 根菜ピラフ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 134 mg
19	チキンカレー ― スティック野菜 金 コンソメスープ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、白玉粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、チーズ、バター	にんじん、たまねぎ、だいこん、グリーンアスパラガス、キウイフルーツ、りんご、パセリ	鳥がらだし汁、カレーウ、コンソメ	グレープフルーツ ----- ボンデケージョ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 263 mg
20	豚丼 ― 三食和え 土 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、なめこ、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	りんご ----- 麦ふあーウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 139 mg
日曜日							
22	五目混ぜごはん ― 厚揚げの煮物 月 すまし汁(えのき・わかめ)	米、もち米、三温糖	生揚げ、豚肉(もも)、きな粉	りんご、にんじん、ほうれんそう、えのきだけ、ごぼう、わかめ(生)、さやえんどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ ----- きな粉おはぎ りんご ほうじ茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.1 g カルシウム 166 mg
23	ごはん ― 鮭の塩焼き 火 さつまいもと切り昆布の煮物 ― みそ汁(もやし・小松菜)	米、さつまいも、三温糖、砂糖	牛乳、さけ、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、グレープフルーツ、ごまつな、ごぼう、いんげん、もやし、にんじん、干しぶどう、刻みこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、塩(並塩)	オレンジ ----- パンキンパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 188 mg
24	豚汁うどん ― ほうれん草ともやしのごま和え 水	ゆでうどん、米、ごま	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	ほうれんそう、キウイフルーツ、ごまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、塩(精製塩)	バナナ ----- ツナと大豆の炊き込み御飯 キウイフルーツ ほうじ茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.9 g カルシウム 68 mg
25	ロールパン ― かじきのケチャップソース 木 きゃべつサラダ ― コーンスープ みかん	ロールパン、小麦粉、さつまいも、油、三温糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、かじき、豆乳	みかん、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、きゅうり	鳥がらだし汁、ケチャップ、みりん、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ	グレープフルーツ ----- さつまいもとりんごのマフィン 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.7 g カルシウム 165 mg
26	ごはん ― 親子煮 金 大根のゆかり和え ― みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、バナナ、にんじん、ブルーベリージャム、糸みつば	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	りんご ----- ブルーベリーヨーグルト 牛乳	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.8 g カルシウム 183 mg
27	えびピラフ ― 温野菜(かぼちゃ・かぶ) 土 オニオンスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン、ひまわり油	牛乳、えび(むき身)	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、かぶ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ	バナナ ----- マリービスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 153 mg
日曜日							
29	ごはん ― カレイの煮つけ 月 白菜の即席漬け ― みそ汁(しめじ・油揚げ)	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、かだい、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、はくさい、ごまつな、しいたけ、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)	グレープフルーツ ----- 黒糖パウンドケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.0 g カルシウム 213 mg
30	ごはん ― 回鍋肉 火 春雨サラダ ― わかめスープ	米、砂糖、はるさめ(緑豆)、グラニュー糖、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、豚肉(ばら)、ハム	バナナ、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ(生)、いちごジャム・低糖度、きゅうり、きょうな、かんでん	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	りんご ----- いちご豆乳プリン バナナ 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 166 mg
31	ごはん ― 揚げだし豆腐 水 いんげんのゴマ和え ― みそ汁(白菜・しらす・あさつき)	米、焼豆、ひまわり油、片栗粉、ごま、砂糖	木綿豆腐、しらす干し、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、いんげん、はくさい、ピーマン、にんじん、ひじき、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	オレンジ ----- 麩の砂糖菓子 りんご ほうじ茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.7 g カルシウム 177 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。