

献立表

2024年01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	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	
正月休み							
正月休み							
正月休み							
04 （木）	正月にゆうめん ゆかりおにぎり みかんなます	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 290 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 4.1 g カルシウム 42 mg
05 （金）	チキンンドリア 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、小麦粉、油	ミルク、牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、バター	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、グリーンアスパラガス、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	グレープフルーツ ボンデケーキ オレンジ ミルク	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 286 mg
06 （土）	豚丼 三食和え みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング	ミルク、豚肉（ロース）、全粉乳、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、食塩	りんご マンナウエハース バナナ ミルク	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 169 mg
日曜日							
成人の日							
09 （火）	野菜煮込みうどん 蒸し餃子	ゆでうどん、三温糖、ひまわり油	ミルク、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	しょうゆ、コンソメ	オレンジ パンプキンパイ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 151 mg
10 （水）	やわらかごはん 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	さけ、米みそ（淡色辛みそ）、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 ハイハインせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 2.3 g カルシウム 64 mg
11 （木）	五目混ぜごはん 豆腐の煮物 すまし汁（えのき・わかめ）	米、砂糖、さつまいも	絹ごし豆腐、豚肉（もも）、あずき（乾）	みかん、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ごぼう、わかめ（生）、さやえんどう、干ししいたけ	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 300 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 4.0 g カルシウム 88 mg
12 （金）	やわらかごはん 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 323 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9.2 g カルシウム 186 mg
13 （土）	チキンピラフ 温野菜（かぼちゃ・かぶ） オニオンスープ	米、小麦粉、ショートニング、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏肉（もも皮なし）、脱脂練乳、卵	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、食塩	バナナ 鉄入りビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 150 mg
日曜日							
15 （月）	やわらかごはん カレイの煮つけ 白菜の即席漬け みそ汁（しめじ）	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、砂糖	ミルク、かれい、豆乳、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 ミルク	エネルギー 307 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 8.6 g カルシウム 195 mg
16 （火）	やわらかごはん 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 161 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	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	
17 － 水 －	やわらかごはん だし豆腐 いんげんの和え物 みそ汁（白菜・しらす・あさつき）	米、焼豆、ひまわり油、 片栗粉、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 麩のラスク りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 310 kcal たんばく質 13.8 g 脂 質 7.2 g カルシウム 130 mg
18 － 木 －	食パン ボークソテー フロ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）	ミルク、豚肉（ロース・脂 身付）	いちご、にんじん、ブ ロコリー、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 419 kcal たんばく質 17.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 147 mg
19 － 金 －	チキンソリア 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、小麦粉、油	ミルク、牛乳、鶏もも 肉、粉チーズ、バター	オレンジ、にんじん、た まねぎ、だいこん、グ リーニアスパラガス、パ セリ	鳥がらだし汁、コンソ メ、食塩	グレープフルーツ ボンデケーショ オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 414 kcal たんばく質 15.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 286 mg
20 － 土 －	豚丼 三食和え みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、小麦粉、三温糖、砂 糖、ショートニング	ミルク、豚肉（ロース）、 全粉乳、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 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、食 塩	りんご マンナウエハース バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 367 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 169 mg
日曜日							
22 － 月 －	五目混ぜごはん 豆腐の煮物 すまし汁（えのき・ねぎ）	米、もち米、三温糖	絹ごし豆腐、豚肉（も も）、きな粉	りんご、にんじん、ほう れんそう、えのきたけ、 ごぼう、ねぎ、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 308 kcal たんばく質 13.1 g 脂 質 5.3 g カルシウム 71 mg
23 － 火 －	やわらかごはん 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、三温 糖、砂糖	ミルク、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、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）	オレンジ パンプキンパイ グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 382 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 10.6 g カルシウム 188 mg
24 － 水 －	豚汁うどん ほうれん草ともやしの和え物	ゆでうどん、米	豚肉（もも）、豚肉（ば ら）、米みそ（淡色辛み そ）、ツナ油漬缶	りんご、ほうれんそう、 もやし、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 りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 313 kcal たんばく質 14.2 g 脂 質 9.6 g カルシウム 51 mg
25 － 木 －	食パン かじきのケチャップソース きゃべつサラダ コーンスープ みかん	食パン、さつまいも、小 麦粉、三温糖、ひまわり 油、砂糖	ミルク、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 335 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 160 mg
26 － 金 －	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	ミルク、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 323 kcal たんばく質 17.3 g 脂 質 9.2 g カルシウム 186 mg
27 － 土 －	チキンピラフ 温野菜（かぼちゃ・かぶ） オニオンスープ	米、小麦粉、ショートニ ング、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏肉（もも皮な し）、脱脂練乳、卵	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、食塩	バナナ 鉄入りビスケット オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 424 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 150 mg
日曜日							
29 － 月 －	やわらかごはん カレイの煮つけ 白菜の即席漬け みそ汁（しめじ）	米、小麦粉、黒砂糖、ひ まわり油、砂糖	ミルク、かれい、豆乳、 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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 307 kcal たんばく質 15.5 g 脂 質 8.6 g カルシウム 195 mg
30 － 火 －	やわらかごはん 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	ミルク、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、かんて 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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 412 kcal たんばく質 17.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 161 mg
31 － 水 －	やわらかごはん だし豆腐 いんげんの和え物 みそ汁（白菜・しらす・あさつき）	米、焼豆、ひまわり油、 片栗粉、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 麩のラスク りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 310 kcal たんばく質 13.8 g 脂 質 7.2 g カルシウム 130 mg