

献立表

2024年01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	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 457 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 6.3 g カルシウム 66 mg
05 （金）	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、カレーウ、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 674 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.7 g カルシウム 328 mg
06 （土）	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 612 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.9 g カルシウム 187 mg
日曜日							
成人の日							
09 （火）	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 パンプキンパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 325 mg
10 （水）	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 453 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 4.6 g カルシウム 103 mg
11 （木）	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 521 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 10.5 g カルシウム 231 mg
12 （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	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 476 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 230 mg
13 （土）	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 584 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 191 mg
日曜日							
15 （月）	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 496 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.5 g カルシウム 281 mg
16 （火）	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 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.4 g カルシウム 208 mg

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 －	ごはん 揚げだし豆腐 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 503 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 222 mg
18 － 木 －	食パン ボークソテー ブ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、ブロッコリー、 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 620 kcal たんばく質 25.4 g 脂 質 23.8 g カルシウム 167 mg
19 － 金 －	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、 カレーウ、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 674 kcal たんばく質 26.1 g 脂 質 26.7 g カルシウム 328 mg
20 － 土 －	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、 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 612 kcal たんばく質 22.6 g 脂 質 20.9 g カルシウム 187 mg
日曜日							
22 － 月 －	五目混ぜごはん 厚揚げの煮物 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 530 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 201 mg
23 － 火 －	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	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、干しひょう、 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 パンキンバイ グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 580 kcal たんばく質 25.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 234 mg
24 － 水 －	豚汁うどん ほうれん草ともやしのごま和え	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 496 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 125 mg
25 － 木 －	ロールパン 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	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、ごぼう、 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 635 kcal たんばく質 25.7 g 脂 質 26.5 g カルシウム 207 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	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 476 kcal たんばく質 25.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 230 mg
27 － 土 －	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（おき身）	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 584 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 191 mg
日曜日							
29 － 月 －	ごはん カレーの煮つけ 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、 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 496 kcal たんばく質 25.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 281 mg
30 － 火 －	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 632 kcal たんばく質 26.1 g 脂 質 22.4 g カルシウム 208 mg
31 － 水 －	ごはん 揚げだし豆腐 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 503 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 222 mg