献立表

2024年02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		
01 （木）	ごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁（豆腐・ねぎ）	米、さといも、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	はくさい、グレープフルーツ、りんご、にんじん、たけのこ、しいたけ、かぼちゃ、さやえんどう、ねぎ、しそ、ほうれんそう、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	バナナ 南瓜の焼きドーナツ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 182 mg
02 （金）	いわしのかば焼き丼 春菊とえのきの和え物 みそ汁（キャベツ）	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油	いわし、卵（厚焼き卵）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、でんぷ	みかん、しゅんぎく、キャベツ、えのきだけ、あさつき、きゅうり、かんぴょう（乾）、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	りんご 恵方巻 みかん ほうじ茶	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.4 g カルシウム 99 mg
03 （土）	チャーハン 温野菜 豆苗スープ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、マーガリン、ショートニング、ひまわり油、ごま	牛乳、豚肉（ばら）、バター、魚油	オレンジ、トウモロコシ、ねぎ、いんげん、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	グレープフルーツ たべっ子動物ビスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 26.4 g カルシウム 144 mg
日曜日							
05 （月）	ごはん 油淋鶏 トマト 青梗菜スープ	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）	トマト、チンゲンサイ、りんご、ねぎ、キウイフルーツ、みかん缶、パイナップル、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	バナナ フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 112 mg
06 （火）	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ピーマンのおかかあえ みそ汁（じゃがいも・ねぎ）	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、小麦粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつお節	ピーマン、たまねぎ、オレンジ、ねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ（うすくち）	りんご チキンピラフ オレンジ 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 154 mg
07 （水）	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜としめじのお浸し すまし汁（豆腐・三つ葉）	米、三温糖、砂糖	さば、牛乳、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	りんご、こまつな、にんじん、しいたけ、みかん缶、しめじ、みつば、かんとん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	バナナ 牛乳寒天 りんご ほうじ茶	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.7 g カルシウム 121 mg
08 （木）	ロールパン タンドリーチキン グリン野菜（南瓜・スナップ・カリフラワー） 人参スープ	ロールパン、マカロニ、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）、ベーコン、バター	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、スナップえんどう、カリフラワー、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、塩カリフラワー、にんにく	グレープフルーツ マカロニナポリタン バナナ 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 131 mg
09 （金）	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のしらす和え みそ汁（もやし・さつまいも）	米、さつまいも、砂糖、植物油、グラニュー糖、ぶどう糖・精製、でんぷ（米）	豚肉（ばら）、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	りんご、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、もやし、しらす、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、本みりん、しょうゆ、食塩	オレンジ 味しらべせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 71 mg
10 （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（えのき・玉ねぎ）	米、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、ピーマン、たまねぎ、えのきだけ、干ししぶどう、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	バナナ オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 102 mg
日曜日							
振替休日							
13 （火）	大豆ごはん さわらの照り焼き ふうふき大根 すまし汁（しめじ・にんじん）	米、ホットケーキ粉、砂糖	さわら、つぶしあん（砂糖添加）、牛乳、卵、米みそ（甘みそ）、大豆	みかん、だいこん、かぼちゃ、いんげん、にんじん、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	オレンジ どら焼き みかん ほうじ茶	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 7.9 g カルシウム 91 mg
14 （水）	ごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁（豆腐・ねぎ）	米、さといも、小麦粉、ひまわり油、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	はくさい、いちご、りんご、にんじん、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、ねぎ、しそ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	りんご ココアケーキ いちご 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 168 mg
15 （木）	ベーコンとキャベツのスパゲティ 温野菜（さつまいも・ブロッコリー） コンソメスープ みかん	スパゲティ、さつまいも、ぶどうパン、砂糖、ひまわり油	牛乳、ベーコン	みかん、キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン、たまねぎ、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	グレープフルーツ ぶどうパン 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 161 mg

※朝のおやつにヨーグルトが付きます。

16	吹き寄せごはん （高野豆腐の煮物 すまし汁（麩・三つ葉）	米、さといも、焼ひ、油、砂糖、ひまわり油	鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	板こんにやく、りんご、だいこん、こまつな、ごぼう、れんこん、にんじん、あさつき、みつば	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	オレンジ みそ田楽 りんご ほうじ茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 180 mg
17	チャーハン （温野菜 豆苗スープ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、マーガリン、ショートニング、ひまわり油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、バター、魚油	オレンジ、トウモロコシ、ねぎ、いんげん、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	グレープフルーツ たべっ子動物ビスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 26.4 g カルシウム 144 mg
日曜日							
19	ごはん （油淋鶏 トマト 青梗菜スープ	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）	トマト、チンゲンサイ、ねぎ、りんご、キウイフルーツ、みかん缶、パイナップル缶、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	バナナ フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 112 mg
20	ごはん （豆腐の野菜あんかけ ピーマンのおかかあえ みそ汁（じゃがいも・ねぎ）	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、小麦粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつお節	ピーマン、たまねぎ、オレンジ、ねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ（うすくち）	りんご チキンピラフ オレンジ 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 154 mg
21	ごはん （鯖の味噌煮 水小松菜としめじのお浸し すまし汁（豆腐・三つ葉）	米、三温糖、砂糖	さば、牛乳、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	りんご、こまつな、にんじん、しいたけ、みかん缶、しめじ、みつば、かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	バナナ 牛乳寒天 りんご ほうじ茶	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.7 g カルシウム 121 mg
22	フランスパン （クリームシチュー 木水菜サラダ みかん	フランスパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、絹ごし豆腐、バター	みかん、たまねぎ、トマト、キャベツ、しめじ、にんじん、きょうな、かぼちゃ、コーン缶、ほうれんそう	ホワイトソース、コンソメ、食塩	グレープフルーツ 南瓜の焼きドーナツ 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 236 mg
天皇誕生日							
24	ごはん （鶏肉のくわ焼き 土もやしとピーマンの炒め物 みそ汁（えのき・玉ねぎ）	米、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、干しぶどう、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	バナナ オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 102 mg
日曜日							
26	大豆ごはん （さわらの照り焼き 月ふろふき大根 すまし汁（しめじ・にんじん）	米、砂糖	牛乳、さわら、米みそ（甘みそ）、大豆	グレープフルーツ、だいこん、かぼちゃ、いんげん、にんじん、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	バナナ カステラ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 138 mg
27	みそラーメン （中華サラダ 火	生中華めん、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉、つぶしあん（砂糖添加）、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、卵、ハム	みかん、緑豆もやし、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、コーン缶	酢、しょうゆ、コンソメ	オレンジ どら焼き みかん ほうじ茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 94 mg
28	ごはん （豚肉とごぼうのしぐれ煮 水ほうれん草のしらす和え みそ汁（もやし・さつまいも）	米、さつまいも、砂糖、植物油、グラニュー糖、ぶどう糖・精製、てん粉（米）	豚肉(ばら)、しらす干し、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、にんじん、ごぼう、もやし、しらす、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、本みりん、しょうゆ、食塩	バナナ 味しらべせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 66 mg
29	吹き寄せごはん （高野豆腐の煮物 木すまし汁（麩・三つ葉）	米、食パン、さといも、焼ひ、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、卵、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、こまつな、ごぼう、れんこん、にんじん、あさつき、みつば	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 フレンチトースト バナナ 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 273 mg