

献立表

2024年02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 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	やわらかごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	ミルク、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、れんこん、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 ミルク	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 183 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	いわし、卵(厚焼き卵)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、でんぷん	みかん、しゅんぎく、キャベツ、えのきたけ、あさつき、きゅうり、かんぴょう(乾)、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 334 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 5.1 g カルシウム 79 mg
03 土	チャーハン 温野菜 豆苗スープ	米、さつまいも、ひまわり油	ミルク、豚肉(ばら)	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	グレープフルーツ 動物ビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 370 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 177 mg
日曜日							
05 月	やわらかごはん 油淋鶏 トマト 青梗菜スープ	米、砂糖、片栗粉	ミルク、鶏もも肉(皮付き)	トマト、チンゲンサイ、りんご、ねぎ、みかん缶、パイン缶、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 ミルク	エネルギー 311 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.1 g カルシウム 136 mg
06 火	やわらかごはん 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	ミルク、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	オレンジ、ピーマン、たまねぎ、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 ミルク	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 172 mg
07 水	やわらかごはん 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、かんてん、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 297 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 8.6 g カルシウム 97 mg
08 木	食パン 照り焼きチキン グリン野菜(南瓜・スナップ・カリフラワー) 人参スープ	食パン、マカロニ、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、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、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、コンソメ、塩(並塩)	グレープフルーツ マカロニナポリタン バナナ ミルク	エネルギー 356 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 140 mg
09 金	やわらかごはん 豚肉とごぼうのしくれ煮 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	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)、卵、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、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 ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 332 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 53 mg
10 土	やわらかごはん 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、小麦粉、ショートニング、砂糖、さつまいも	ミルク、鶏もも肉、脱脂練乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、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 やきもちクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 142 mg
日曜日							
振替休日							
13 火	大豆ごはん さわらの照り焼き ふろふき大根 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 323 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 6.3 g カルシウム 73 mg
14 水	やわらかごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、三温糖、砂糖	ミルク、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、れんこん、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 ミルク	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 173 mg
15 木	ベーコンとキャベツのスバゲティ 温野菜(さつまいも・フロccoliー) コンソメスープ みかん	スバゲティ、さつまいも、食パン、砂糖、ひまわり油	ミルク、ベーコン	みかん、キャベツ、フロccoli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 シュガートースト ミルク	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 167 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、焼心、油、砂糖、ひまわり油	鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	板こんにゃく、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 341 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.7 g カルシウム 113 mg
17	チャーハン 温野菜 豆苗スープ	米、さつまいも、ひまわり油	ミルク、豚肉(ばら)	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	グレープフルーツ 動物ビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 370 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 177 mg
日曜日							
19	ごはん 油淋鶏 月 トマト 青梗菜スープ	米、砂糖、片栗粉	ミルク、鶏もも肉(皮付き)	トマト、チンゲンサイ、ねぎ、りんご、みかん缶、パイン缶、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 ミルク	エネルギー 309 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.1 g カルシウム 136 mg
20	やわらかごはん 豆腐の野菜あんかけ 火 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	ミルク、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	オレンジ、ピーマン、たまねぎ、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 ミルク	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 172 mg
21	やわらかごはん 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 297 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 8.6 g カルシウム 97 mg
22	食パン クリームシチュー 木 水菜サラダ みかん	食パン、じゃがいも、小麦粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉、牛乳、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 ミルク	エネルギー 365 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 229 mg
天皇誕生日							
24	やわらかごはん 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、小麦粉、ショートニング、砂糖、さつまいも	ミルク、鶏もも肉、脱脂練乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、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 やきいもクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 142 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 150 mg
27	みそ煮込みうどん 中華サラダ	ゆでうどん、ホットケーキ粉、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 282 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 8.7 g カルシウム 67 mg
28	やわらかごはん 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	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、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 ハイハイせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 345 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 49 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、焼心、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、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 ミルク	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 227 mg