

献立表

2024年02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 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、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 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.1 g カルシウム 227 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)、でんぶ	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 547 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 123 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 たべっこ動物ビスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 672 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 33.0 g カルシウム 180 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 486 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 154 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、みかん、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 みかん 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 207 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 468 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 151 mg
08 — 木 —	ロールパン タンドリーチキン グリル野菜(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 494 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 179 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)、かつお節	りんご、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、もやし、しらたき、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 546 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 23.4 g カルシウム 89 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 459 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.8 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 505 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 114 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、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 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.7 g カルシウム 211 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 663 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 201 mg

16	吹き寄せごはん － 高野豆腐の煮物 金 すまし汁（麩・三つ葉） －	米、さといも、焼豆、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 603 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.3 g カルシウム 226 mg
17	チャーハン － 温野菜 土 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 672 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 33.0 g カルシウム 180 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、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 483 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 154 mg
20	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	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、みかん、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 みかん 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 207 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 468 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 151 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 567 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 295 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、えのきだけ、干しひょうどう、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 459 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.8 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	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 499 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 172 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 581 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 117 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、でん粉（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、しらたき、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 567 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 83 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、焼豆、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 700 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 23.0 g カルシウム 342 mg