

献立表

2024年03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	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	
01 （金）	雞いなり寿司 ― 菜の花のお浸し すまし汁（人参・三つ葉）	米、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆乳、えび（むき身）、油揚げ	いちご、なばな、人参、れんこん、かんぴょう（乾）、さやえんどう、みつば、干しいだけ	かつお・昆布だし汁、酢、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）、食塩、みりん	オレンジ ひな祭りパウンドケーキ いちご 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 195 mg
02 （土）	ごはん ― 豚肉のもやしボン酢がけ かぼちゃの煮物 ― みそ汁（春キャベツ）	米、小麦粉、砂糖、三温糖、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、脱脂粉乳	かぼちゃ、オレンジ、もやし、人参、キャベツ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ サブレ オレンジ 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 133 mg
日曜日							
04 （月）	ごはん ― カレイの塩焼き 切り昆布の煮物 ― みそ汁（豆腐・えのき）	米、植物油脂、砂糖	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、人参、しめじ、スナップえんどう、刻みこんぶ、えのきたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩（並塩）、食塩	りんご ミレービスケット バナナ 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 8.5 g カルシウム 261 mg
05 （火）	ごはん ― 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ ― みそ汁（なめこ・あさつき）	米、マヨネーズ（スプレッド）、ひまわり油	牛乳、豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、なめこ、あさつき、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩（並塩）	オレンジ フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 22.0 g カルシウム 125 mg
06 （水）	ごはん ― 鶏肉の竜田揚げ き야べつ和え ― みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	鶏もも肉、調製豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、キャベツ、人参、たまねぎ、きょうな、かんてん、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ 抹茶豆乳寒天 みかん ほうじ茶	エネルギー 364 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 7.2 g カルシウム 92 mg
07 （木）	ごはん ― 麻婆豆腐 きゅうりのナムル ― ニラスープ	米、食パン、砂糖、片栗粉、ごま油、ひまわり油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、ベーコン、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	キウイフルーツ、きゅうり、にら、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、あさつき、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	グレープフルーツ ビザトースト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 220 mg
08 （金）	ごはん ― 鶏肉と大根の煮物 白和え ― みそ汁（もやし・かぼちゃ）	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつおエキスパウダー	みかん、だいこん、もやし、人参、かぼちゃ、こまつな、さやえんどう、刻みこんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	りんご 星せんべい みかん ほうじ茶	エネルギー 380 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 10.0 g カルシウム 80 mg
09 （土）	ポークピラフ ― 温野菜（さつまいも・かぶ） オニオンスープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン、ひまわり油	牛乳、豚肉（ロース）	たまねぎ、りんご、かぶ、人参、コーン缶、グリーンピース（冷凍）	鳥がらだし汁、コンソメ	オレンジ マリービスケット りんご 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.4 g カルシウム 135 mg
日曜日							
11 （月）	しょうゆラーメン ― 野菜炒め いちご	生中華めん、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉（ばら）、ベーコン、卵（黄）、無塩バター	いちご、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、わかめ（生）、人参、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、食塩	バナナ スイートポテト 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 162 mg
12 （火）	チキンカレー ― スティック野菜 コンソメスープ ― みかん	米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、牛乳、生クリーム（乳脂肪）、チーズ、バター、ヨーグルト（無糖）	みかん・砂じょう、人参、たまねぎ、だいこん、ねぎ、きゅうり、パセリ、りんご、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、カレールウ、コンソメ	グレープフルーツ 手作り肉まん ほうじ茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 108 mg
13 （水）	ごはん ― 鮭と春野菜のさっぱり蒸し ほうれん草とえのきのお浸し ― みそ汁（さつまいも・油揚げ）	米、さつまいも、三温糖	牛乳、さけ、おから、調製豆乳、きな粉、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、人参、たまねぎ、りんご、えのきたけ、グリーンアスパラガス、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	オレンジ 林檎ときな粉のおからクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 9.0 g カルシウム 188 mg
14 （木）	ひじきごはん ― 厚揚げと春キャベツのさっと煮 すまし汁（かぶ・葉）	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、油揚げ	グレープフルーツ、れんこん、ねぎ、人参、かぶ、にら、さやえんどう、キャベツ、ひじき、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だし、素、塩（並塩）	りんご チヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 184 mg
15 （金）	ホットドッグ ― ビクルス コーンスープ	コッペパン、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、ウインナー、豆乳	キャベツ、きゅうり、いちご、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、人参	鳥がらだし汁、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩	バナナ いちごのケーキ 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 142 mg

※朝のおやつにヨーグルトが付きます。

16	ごはん ― 豚肉のもやしポン酢がけ 土 かぼちゃの煮物 ― みそ汁（春キャベツ）	米、小麦粉、砂糖、三温糖、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、脱脂粉乳	かぼちゃ、オレンジ、もやし、人参、キャベツ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	グレープフルーツ サブレ オレンジ 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 136 mg
日曜日							
18	ごはん ― カレイの塩焼き 月 切り昆布の煮物 ― みそ汁（豆腐・えのき）	米、植物油脂、砂糖	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、人参、しめじ、スナッペンとう、刻みこんぶ、えのきたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩（並塩）、食塩	りんご ミレービスケット バナナ 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 8.5 g カルシウム 261 mg
19	ごはん ― 豚肉のしょうが焼き 火 かぼちゃサラダ ― みそ汁（なめこ・あさつき）	米、三温糖、マヨネーズ（スプレッド）、ひまわり油	豚肉(肩ロース)、調製豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、なめこ、あさつき、干しぶどう、しょうが、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	オレンジ 抹茶豆乳寒天 みかん ほうじ茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 78 mg
春分の日							
21	ごはん ― 麻婆豆腐 木 きゅうりのナムル ― ニラスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ひまわり油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	グレープフルーツ、きゅうり、にら、ねぎ、あさつき、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、塩（並塩）、コンソメ	バナナ フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 154 mg
22	ごはん ― 鶏肉の竜田揚げ 金 きゃべつ和え ― みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつおエクスパウダー	みかん、キャベツ、人参、たまねぎ、きょうな、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	りんご 星せんべい みかん ほうじ茶	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 5.6 g カルシウム 53 mg
23	ポークピラフ ― 温野菜（さつまいも・かぶ） 土 オニオンスープ ―	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース)	たまねぎ、りんご、かぶ、人参、コーン缶、グリーンピース（冷凍）	鳥がらだし汁、コンソメ	オレンジ マリービスケット りんご 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.4 g カルシウム 135 mg
日曜日							
25	ごはん ― 鶏肉と大根の煮物 月 白和え ― みそ汁（もやし・かぼちゃ）	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、卵(黄)、無塩バター、米みそ（赤色辛みそ）	だいこん、いちご、もやし、人参、かぼちゃ、こまつな、さやえんどう、刻みこんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ スイートポテト いちご 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 181 mg
26	あんかけ焼そば ― トマト 火 わかめスープ ―	焼きそばめん、小麦粉、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、豚肉(ばら)	みかん、はくさい、トマト、たまねぎ、わかめ(生)、人参、ねぎ、たけのこ、ピーマン、生姜	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	グレープフルーツ 手作り肉まん みかん ほうじ茶	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 112 mg
27	ごはん ― 鮭と春野菜のさっぱり蒸し 水 ほうれん草とえのきのお浸し ― みそ汁（さつまいも・油揚げ）	米、さつまいも、三温糖	牛乳、さけ、おから、調製豆乳、きな粉、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、人参、たまねぎ、りんご、えのきたけ、グリーンアスパラガス、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	オレンジ 林檎ときな粉のおからクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 9.0 g カルシウム 188 mg
28	ロールパン ― ポークピカタ 木 ブロッコリーサラダ ― 人参スープ	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉	豚肉(ロース・脂身付)、鶏ひき肉、卵	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、トマト、ほうれんそう、しめじ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、塩（精製塩）	りんご 鶏肉と大豆の炊き込み御飯 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 64 mg
29	ひじきごはん ― 厚揚げと春キャベツのさっと煮 金 すまし汁（かぶ・葉） ―	米、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、油揚げ、豆乳	れんこん、いちご、人参、かぶ、さやえんどう、キャベツ、ひじき、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	バナナ いちごのケーキ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 275 mg
30	ごはん ― 豚肉のもやしポン酢がけ 土 かぼちゃの煮物 ― みそ汁（春キャベツ）	米、小麦粉、砂糖、三温糖、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、脱脂粉乳	かぼちゃ、オレンジ、もやし、人参、キャベツ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	グレープフルーツ サブレ オレンジ 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 136 mg