

献立表

2024年03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 金	雛おにぎり ― 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	ミルク、卵、鶏ひき肉、豆乳	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、干ししいたけ	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 ミルク	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 190 mg
02 土	やわらかごはん ― 豚肉のもやしポン酢がけ ― かぼちゃの煮物 ― みそ汁(春キャベツ)	米、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	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	バナナ ウエハース オレンジ ミルク	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 147 mg
日曜日							
04 月	やわらかごはん ― 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、砂糖	ミルク、かれない、絹ごし豆腐、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 ミルク	エネルギー 322 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.0 g カルシウム 239 mg
05 火	やわらかごはん ― 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	ミルク、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、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 ミルク	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 138 mg
06 水	やわらかごはん ― 鶏肉の照り焼き ― きゃべつ和え ― みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、三温糖、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、かんでん、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 274 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 3.8 g カルシウム 74 mg
07 木	やわらかごはん ― 麻婆豆腐 ― きゅうりのナムル ― ニラスープ	食パン、米、砂糖、片栗粉、ひまわり油	ミルク、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)	バナナ、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 ピザトースト バナナ ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 207 mg
08 金	やわらかごはん ― 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、ひまわり油	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	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	りんご ハイハイせんべい みかん ほうじ茶	エネルギー 322 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 7.9 g カルシウム 119 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、小麦粉、さつまいも、ショートニング、砂糖、ひまわり油	ミルク、豚肉(ロース)、脱脂練乳、卵	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、食塩	オレンジ 鉄入りビスケット りんご ミルク	エネルギー 453 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 150 mg
日曜日							
11 月	煮込みうどん ― 野菜炒め ― いちご	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、油	ミルク、豚肉(ばら)、ベーコン、牛乳、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 ミルク	エネルギー 289 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 11.7 g カルシウム 160 mg
12 火	チキンソリア ― 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、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、バター、粉チーズ	みかん、さじょう、人参、たまねぎ、だいこん、ねぎ、きゅうり、パセリ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	グレープフルーツ 手作り肉まん ほうじ茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 124 mg
13 水	やわらかごはん ― 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)	米、さつまいも、三温糖	ミルク、さけ、おから、調製豆乳、きな粉、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、緑豆もやし、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 ミルク	エネルギー 345 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 7.9 g カルシウム 184 mg
14 木	ひじきごはん ― 豆腐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	鶏もも肉、絹ごし豆腐	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、中華だしの素、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 304 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 6.4 g カルシウム 81 mg
15 金	ホットドッグ ― ピクルス ― コーンスープ	コッペパン、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	ミルク、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、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	バナナ いちごのケーキ ミルク	エネルギー 352 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 153 mg

※朝のおやつにヨーグルトが付きます。

16	やわらかごはん ー 豚肉のもやしポン酢かけ 土 かぼちゃの煮物 ー みそ汁 (春キャベツ)	米、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、 米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ (赤色辛みそ)	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	グレープフルーツ ウエハース オレンジ ミルク	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 150 mg
日曜日							
18	やわらかごはん ー カレイの塩焼き 月 切り昆布の煮物 ー みそ汁 (豆腐・えのき)	米、植物油、砂糖	ミルク、かれい、絹ごし 豆腐、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 ミルク	エネルギー 322 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.0 g カルシウム 239 mg
19	やわらかごはん ー 豚肉のしょうが焼き 火 かぼちゃサラダ ー 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、かんでん、しょうが	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 356 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 61 mg
春分の日							
21	やわらかごはん ー 麻婆豆腐 木 きゅうりのナムル ー ニラスープ	米、じゃがいも、砂糖、 片栗粉、ひまわり油	ミルク、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、米みそ (赤色辛 みそ)、米みそ (甘み そ)、バター	グレープフルーツ、きゅ うり、にら、ねぎ、あさ つき、パセリ、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 粉ふきいも グレープフルーツ ミルク	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.8 g カルシウム 162 mg
22	やわらかごはん ー 鶏肉の照り焼き 金 きゃべつ和え ー みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉 (皮付き)、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、生姜	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	りんご ハイハインせんべい みかん ほうじ茶	エネルギー 286 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 6.1 g カルシウム 100 mg
23	ポークピラフ ー 温野菜 (さつまいも・かぶ) 土 オニオンスープ ー	米、小麦粉、さつまい も、ショートニング、砂 糖、ひまわり油	ミルク、豚肉(ロース)、 脱脂練乳、卵	たまねぎ、りんご、か ぶ、人参、コーン缶、グ リンピース (冷凍)	鳥がらだし汁、コンソ メ、食塩	オレンジ 鉄入りビスケット りんご ミルク	エネルギー 453 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 150 mg
日曜日							
25	やわらかごはん ー 鶏肉と大根の煮物 月 白和え ー 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	ミルク、鶏もも肉、木綿 豆腐、米みそ (淡色辛み そ)、牛乳、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 ミルク	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 183 mg
26	あんかけ焼うどん ー トマト 火 わかめスープ ー	ゆでうどん、小麦粉、片 栗粉	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 240 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 7.0 g カルシウム 88 mg
27	ごはん ー 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 ー みそ汁 (さつまいも)	米、さつまいも、三温糖	ミルク、さけ、おから、 調製豆乳、きな粉、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 ミルク	エネルギー 345 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 7.9 g カルシウム 184 mg
28	ロールパン ー ポークピカタ 木 ブロッコリーサラダ ー 人参スープ	ロールパン、米、小麦 粉、じゃがいも	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、人参、トマ ト、ほうれんそう、しめ じ、生姜	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 339 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 55 mg
29	ひじきごはん ー 豆腐と春キャベツのさっと煮 金 すまし汁 (かぶ・葉) ー	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	れんこん、いちご、人 参、かぶ、さやえんど う、キャベツ、いちご ジャム、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 ミルク	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 193 mg
30	やわらかごはん ー 豚肉のもやしポン酢かけ 土 かぼちゃの煮物 ー みそ汁 (春キャベツ)	米、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、 米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ (赤色辛みそ)	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	グレープフルーツ ウエハース オレンジ ミルク	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 150 mg