献立表

2024年03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 金	雛いなり寿司 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 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 244 mg	
02 土	ごはん 豚肉のもやしポン酢かけ 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 588 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 168 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、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 492 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 327 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、フロッキー、なめこ、あさつき、干しいたけ、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 583 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 27.8 g カルシウム 157 mg	
06 水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 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、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 460 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 9.0 g カルシウム 116 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 ピザトースト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 276 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 475 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 99 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、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 650 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 23.5 g カルシウム 168 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、フロッキー、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 574 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 203 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 612 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.0 g カルシウム 135 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 521 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 235 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、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 560 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 231 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	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 517 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 24.2 g カルシウム 177 mg	

16	ごはん （豚肉のもやしポン酢かけ 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、コナツツパウダー	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 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 172 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、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 492 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 327 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、かんでん	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 573 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.2 g カルシウム 98 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 504 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 193 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）、かつおエキスパウダー	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 399 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 7.0 g カルシウム 67 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-ビスケット りんご 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 23.5 g カルシウム 168 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 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 226 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 437 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.0 g カルシウム 140 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 521 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 235 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 533 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.1 g カルシウム 80 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 689 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.3 g カルシウム 344 mg
30	ごはん （豚肉のもやしポン酢かけ 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、コナツツパウダー	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 567 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 172 mg