

献立表

2024年04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 月	やわらかごはん 鶏肉のねぎ味噌焼 切り干しだいこんの和え物 すまし汁(人参・小松菜)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	ハイハイせんべい バナナケーキ ミルク	エネルギー 353 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.0 g	
02 火	やわらかごはん カレイの塩焼き かぶの塩昆布あえ 春野菜のみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ひまわり油	かれい、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぶ、にんじん、なばな、かぶ・葉、キャベツ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット 桜まんじゅう りんご ほうじ茶	エネルギー 319 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 4.6 g	
03 水	ポーンドリア 菜の花サラダ オニオンスープ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ひまわり油	ミルク、牛乳、豆乳、豚肉(ばら)、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、なばな、キャベツ	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ	菜かぼちゃとさつまいものクッキー 豆乳プリン グレープフルーツ ミルク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 18.6 g	
04 木	わかめうどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん、米、もち米、ひまわり油、砂糖、三温糖	鶏もも肉、豚肉(ばら)	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、ねぎ、生わかめ、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、中華だし液	ハイハイせんべい ひじき入り中華おこわ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.9 g	
05 金	やわらかごはん かじきの照り焼き 人参の白和え みそ汁(わかめ・もやし)	米、食パン、砂糖	ミルク、まかじき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、かぼちゃ、スナップエンドウ、もやし、干ししいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	小松菜とほうれん草のビスケット きな粉トースト バナナ ミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 9.5 g	
06 土	チキンライス 温野菜(かぶ・アスパラ) きゃべつスープ	米、じゃがいもでん粉、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、かぶ、グリーンピース(冷凍)、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	菜かぼちゃとさつまいものクッキー 卵ボーロ オレンジ ミルク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.7 g	
日曜日								
08 月	やわらかごはん さわらの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(もやし・ねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖	ミルク、さわら、豆乳、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、ねぎ、しいたけ、いんげん、にんじん、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	ハイハイせんべい 黒糖ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.6 g	
09 火	やわらかごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・えのき)	米、じゃがいも、ひまわり油、パン粉、小麦粉	ミルク、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、トマト、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット コロッケ りんご ミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.1 g	
10 水	グリーンピースごはん 鮭の蒸し焼き 高野豆腐とほうれん草のお浸し 若竹汁	米、ゆでうどん、ひまわり油	さけ、豚肉(ばら・脂身付)、凍り豆腐	バナナ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、たけのこ、グリーンピース、しめじ、キャベツ、もやし、わかめ、にら、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、中濃ソース、塩(並塩)、コンソメ、食塩	菜かぼちゃとさつまいものクッキー 焼きうどん バナナ ほうじ茶	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g	
11 木	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮 カリフラワーのサラダ	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、大豆(ゆで)	グレープフルーツ、キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、黄ピーマン、れんこん、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、りんご、にんにく	コンソメ、酢、食塩、塩(精製塩)	ハイハイせんべい 根菜ピラフ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.0 g	
12 金	やわらかごはん 豆腐のそぼろみそかけ もやしの甘酢和え すまし汁(とろろ昆布・あさつき)	米、砂糖、ひまわり油、小麦粉	ミルク、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、あさつき、とろろこんぶ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、塩(並塩)、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット ちんすこう オレンジ ミルク	エネルギー 431 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.6 g	
13 土	しじゅうレー 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、じゃがいもでん粉、砂糖、コーンスターチ、ひまわり油、三温糖	ミルク、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、バナナ、こまつな、ねぎ、もやし、なめこ、かぼちゃ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	菜かぼちゃとさつまいものクッキー かぼちゃボーロ バナナ ミルク	エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 21.1 g	
日曜日								
15 月	やわらかごはん 鶏肉のねぎ味噌焼 切り干しだいこんの和え物 すまし汁(人参・小松菜)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	ハイハイせんべい バナナケーキ ミルク	エネルギー 353 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.0 g	

16	やわらかごはん （カレイの塩焼き 火 かぶの塩昆布あえ ） 春野菜のみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ひまわり油	かれい、あずき（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、かぶ、にんじん、なばな、かぶ・葉、キャベツ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット おまんじゅう りんご ほうじ茶	エネルギー 319 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 4.6 g
17	ポークドリア （菜の花サラダ 水 オニオンスープ ）	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ひまわり油	ミルク、牛乳、豆乳、豚肉（ばら）、バター、スライスチーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、なばな、キャベツ	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ	葉かぼちゃとさつまいものクッキー 豆乳プリン グレープフルーツ ミルク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 18.6 g
18	春野菜のスパゲティ （温野菜（さつまいも・ブロッコリー） 木 ピーンズスープ ） オレンジ	スパゲティ、さつまいも、米、もち米、ひまわり油、砂糖	鶏肉（もも皮なし）、豚肉（ばら）、大豆（ゆで）、ベーコン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、なばな、ねぎ、にんじん、だけのご（ゆで）、いんげん、干しいたけ、ひじき	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、中華だし、の素、食塩	ハイハインせんべい ひじき入り中華おこわ ほうじ茶	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.0 g
19	やわらかごはん （かじきの照り焼き 金 人参の白和え ） みそ汁（わかめ・もやし）	米、食パン、砂糖	ミルク、まかじき、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、にんじん、かぼちゃ、スナップえんどう、もやし、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	小松菜とほうれん草のビスケット きな粉トースト バナナ ミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 9.5 g
20	チキンライス （温野菜（かぶ・アスパラ） 土 きゃべつスープ ）	米、じゃがいもでん粉、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、卵、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、かぶ、グリーンピース（冷凍）、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	葉かぼちゃとさつまいものクッキー 卵ボーロ オレンジ ミルク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.7 g
日曜日							
22	やわらかごはん （さわらの塩焼き 月 ひじきの炒り煮 ） みそ汁（もやし・ねぎ）	米、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖	ミルク、さわら、豆乳、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、もやし、ねぎ、しいたけ、いんげん、にんじん、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	ハイハインせんべい 黒糖ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.6 g
23	やわらかごはん （豚肉のしょうが焼き 火 ブロッコリーサラダ ） みそ汁（豆腐・えのき）	米、じゃがいも、ひまわり油、パン粉、小麦粉	ミルク、豚肉（肩ロース）、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、トマト、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット コロッケ りんご ミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.1 g
24	グリーンピースごはん （鮭の蒸し焼き 水 高野豆腐とほうれん草のお浸し ） 若竹汁	米、ゆでうどん、ひまわり油	さけ、豚肉（ばら・脂身付）、凍り豆腐	バナナ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、たけのこ、グリーンピース、しめじ、キャベツ、もやし、わかめ、にら、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、中濃ソース、塩（並塩）、コンソメ、食塩	葉かぼちゃとさつまいものクッキー 焼きうどん バナナ ほうじ茶	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g
25	食パン （ポークソテー 木 グリル野菜 ） アスパラスープ グレープフルーツ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油	ミルク、豚肉（ロース・脂身付）、大豆（ゆで）	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、赤ピーマン、黄ピーマン、れんこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	ハイハインせんべい 根菜ピラフ ミルク	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.0 g
26	やわらかごはん （豆腐のそぼろみそかけ 金 もやしの甘酢和え ） すまし汁（とろろ昆布・あさつき）	米、砂糖、ひまわり油、小麦粉	ミルク、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、あさつき、とろろこんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、塩（並塩）	小松菜とほうれん草のビスケット ちんすこう オレンジ ミルク	エネルギー 430 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.6 g
27	しじじゅーレー （三食和え 土 みそ汁（なめこ・ねぎ） ）	米、じゃがいもでん粉、砂糖、コーンスターチ、ひまわり油、三温糖	ミルク、豚肉（ばら・脂身付）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	にんじん、バナナ、ごまつな、ねぎ、もやし、なめこ、かぼちゃ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	葉かぼちゃとさつまいものクッキー かぼちゃボーロ バナナ ミルク	エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 21.1 g
日曜日							
昭和の日							
30	やわらかごはん （肉豆腐 火 みそ汁（しめじ・絹さや） ）	米、小麦粉、三温糖、砂糖	ミルク、焼き豆腐、豚肉（もも）、豚肉（ばら・脂身付）、バター、粉チーズ、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ、しめじ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	小松菜とほうれん草のビスケット チーズクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.9 g