

献立表

2024年04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 月	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	牛乳、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、にんじん、こまつな、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)	星せんべい バナナケーキ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.5 g	
02 火	ごはん カレイの天ぷら かぶの塩昆布あえ 春野菜のみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、油、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 576 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.3 g	
03 水	ポークカレー 菜の花サラダ オニオンスープ	米、じゃがいも、三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豆乳、豚肉(ばら・脂身付)、生クリーム(乳脂肪)、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、りんご	鳥がらだし汁、カレーウ、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 牛乳	エネルギー 740 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 29.4 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、三温糖、砂糖	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(素)	星せんべい ひじき入り中華おこわ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.7 g	
05 金	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、ごま	牛乳、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 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 13.6 g	
06 土	チキンライス 温野菜(かぶ・アスパラ) キャベツスープ	米、ひまわり油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、発酵バター、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、干しぶどう	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	菜かぼちゃとさつまいものクッキー オールレーズン オレンジ 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.9 g	
日曜日								
08 月	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	牛乳、さわら、豆乳、油揚げ、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)	星せんべい 黒糖ビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.7 g	
09 火	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	牛乳、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 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 28.0 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、焼きそばめん、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 焼きそば バナナ ほうじ茶	エネルギー 606 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 15.9 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	牛乳、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、玉ねぎ、ホトトギス、黄ピーマン、蓮根、アロカリア、人参、ごぼう、りんご、干しぶどう、にんにく	コンソメ、酢、食塩、塩(精製塩)	星せんべい 根菜ピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.3 g	
12 金	ごはん 豆腐のそぼろみそかけ もやしのごま酢和え すまし汁(とろろ昆布・あさつき)	米、砂糖、ひまわり油、小麦粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、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、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 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.6 g	
13 土	しじじゅーしー 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、三温糖、ショートニング	牛乳、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、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、食塩	菜かぼちゃとさつまいものクッキー ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 740 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 31.2 g	
日曜日								
15 月	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	牛乳、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、にんじん、こまつな、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)	星せんべい バナナケーキ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.5 g	

16	ごはん （カレイの天ぷら 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、油、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 576 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.3 g
17	ポークカレー （菜の花サラダ 水 オニオンスープ ）	米、じゃがいも、三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉（もも・脂身付）、豆乳、豚肉（ばら・脂身付）、生クリーム（乳脂肪）、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、りんご	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、食塩、コンソメ	栗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 牛乳	エネルギー 740 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 29.4 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、だけのこ、いんげん、干ししいたけ、ひじき	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩、中華だしのだし	星せんべい ひじき入り中華おこわ ほうじ茶	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.1 g
19	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、ごま	牛乳、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 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 13.6 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、ひまわり油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、発酵バター、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、干しぶどう	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	栗かぼちゃとさつまいものクッキー オールレーズン オレンジ 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.9 g
日曜日							
22	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	牛乳、さわら、豆乳、油揚げ、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）	星せんべい 黒糖ビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.7 g
23	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	牛乳、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 コロケ りんご 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 28.0 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、焼きそばめん、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、だけのこ、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	栗かぼちゃとさつまいものクッキー 焼きそば バナナ ほうじ茶	エネルギー 606 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 15.9 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	牛乳、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	星せんべい 根菜ピラフ 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.9 g
26	ごはん （豆腐のそぼろみそかけ 金 もやしのごま酢和え ） すまし汁（とろろ昆布・あさつき）	米、砂糖、ひまわり油、小麦粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、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、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 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.6 g
27	しじじゅーレー （三食和え 土 みそ汁（なめこ・ねぎ） ）	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、三温糖、ショートニング	牛乳、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、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、食塩	栗かぼちゃとさつまいものクッキー ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 740 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 31.2 g
日曜日							
昭和の日							
30	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	牛乳、焼き豆腐、豚肉（もも）、豚肉（ばら・脂身付）、バター、粉チーズ、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、しらたき、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 牛乳	エネルギー 737 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 30.5 g