

献立表

2024年05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 (水)	たけのこごはん 鶏肉とふきの煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼豆、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	グレープフルーツ、たけのこ、ふき、にんじん、しいたけ、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、塩(並塩)	マンナウエハース 鯉のぼりパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.6 g
02 (木)	ナポリタン グリーンサラダ 具沢山スープ	スパゲティー(ゆで)、米、じゃがいも、油	牛乳、ベーコン、鶏もも肉、大豆(ゆで)	バナナ、たまねぎ、ズッキーニ、グリーンアスパラガス、ピーマン、にんじん、スナップえんどう、キャベツ、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい チキンピラフ バナナ 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.9 g
憲法記念日							
みどりの日							
子どもの日							
振替休日							
07 (火)	ハヤシライス 水菜と新たまねぎのサラダ レタススープ	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、とうな、レタス、マッシュルーム、グリーンピース、あおのり	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ	豆乳クッキー じゃが芋ボール オレンジ 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.1 g
08 (水)	ごはん さわらの西京焼き さつまいもと切り昆布の煮物 すまし汁(豆腐・小松菜)	米、さつまいも、砂糖	さわら、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐	にんじん、バナナ、いんげん、こまつな、刻みこんぶ、みかん缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、本みりん、塩(並塩)	マンナウエハース バナナとみかんのヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 330 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 7.8 g
09 (木)	食パン かれのいゝムニエル 温野菜(じゃがいも・アスパラ) 人参スープ 牛乳	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、かれい、バター	バナナ、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、そらめめ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、塩(精製塩)	むらさきいもせんべい そら豆ごはん バナナ ほうじ茶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 7.8 g
10 (金)	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 大豆のマヨしょうゆ和え みそ汁(ほうれんそう)	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ごぼう、りんご、トマト、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、にんじん、さやえんどう、レモン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー さつまいもとりんごの甘煮 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.7 g
11 (土)	チャーハン 温野菜(さつま芋、ブロッコリー) チンゲン菜スープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)	グレープフルーツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	マンナウエハース サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.3 g
日曜日							
13 (月)	ごはん 鮭の塩焼き うの花炒り煮 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	米、さつまいも、三温糖、砂糖、ごま、油	牛乳、さけ、おから(旧来製法)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい ごまときなこのビスケット りんご 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 11.4 g
14 (火)	ごはん 信田煮 切り干し大根の和え物 みそ汁(白菜・あさつき)	米、じゃがいも、砂糖、三温糖	鶏もも肉、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、こまつな、にんじん、キウイフルーツ、みかん缶、いんげん、切り干しだいこん、りんご、あさつき、しょうが、かんてん(ゼリー状)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー 杏仁豆腐 ほうじ茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.6 g
15 (水)	ごはん 回鍋肉 大根サラダ わかめスープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、しらす干し	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、わかめ(生)	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	マンナウエハース 抹茶小豆蒸しパン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.1 g
16 (木)	ごはん チキンかつ きゃべつ和え みそ汁(もやし・油揚げ) オレンジ	米、食パン、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁	むらさきいもせんべい じゃこマヨトースト 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.6 g

17	ごはん ― かじきの煮つけ 金 にんじんのゴマ和え ― みそ汁 (かぶ・葉)	米、三温糖、ごま	かじき、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、かぶ、ほうれんそう、しいたけ、かぶ・葉、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩 (精製塩)	豆乳クッキー 鶏肉と大豆の炊き込み御飯 バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 454 kcal た ん ば く 質 18.9 g 脂 質 9.7 g
18	ごはん ― 豚肉のスタミナ炒め 土 いんげんのお浸し ― みそ汁 (ねぎ・えのき)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、脱脂粉乳、バター、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マンナウエハース パイ オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 522 kcal た ん ば く 質 20.5 g 脂 質 22.2 g
日曜日							
20	ジャージャー麺 ― トマト 月 ニラスープ ―	焼きそばめん、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉 (皮付き)、米みそ (赤色辛みそ)	バナナ、トマト、ねぎ、にら、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン缶、干しいたけ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	むらさきいもせんべい チキンピラフ バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 516 kcal た ん ば く 質 20.7 g 脂 質 15.3 g
21	ごはん ― さわらの西京焼き 火 さつまいもと切り昆布の煮物 ― すまし汁 (豆腐・小松菜)	じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、いんげん、こまつな、刻みごんぶ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、しょうゆ、みりん、本みりん、塩 (並塩)、食塩	豆乳クッキー じゃが芋ボール オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 467 kcal た ん ば く 質 18.8 g 脂 質 10.8 g
22	ハヤシライス ― 水菜と新たまねぎのサラダ 水 レタススープ ―	米、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ油漬缶	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマト、とうな、レタス、みかん缶、マッシュルーム、グリーンピース	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ	マンナウエハース バナナとみかんのヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 457 kcal た ん ば く 質 16.9 g 脂 質 20.1 g
23	ごはん ― かわいいの竜田揚げ 木 アスパラとブロッコリーのサラダ ― みそ汁 (じゃがいも・しめじ)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かわいい、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	オレンジ、ブロッコリー、トマト、グリーンアスパラガス、コーン缶、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	むらさきいもせんべい マヨコーントースト オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 438 kcal た ん ば く 質 20.3 g 脂 質 10.5 g
24	ごはん ― 鶏肉と新ごぼうの煮物 金 大豆のマヨしょうゆ和え ― みそ汁 (ほうれんそう)	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	ごぼう、りんご、トマト、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、にんじん、さやえんどう、レモン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー さつまいもとりんごの甘煮 牛乳	エ ネ ル ギ ー 538 kcal た ん ば く 質 18.9 g 脂 質 18.7 g
25	チャーハン ― 温野菜 (さつま芋、ブロッコリー) 土 チンゲン菜スープ ―	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)	グレープフルーツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	マンナウエハース サブレ グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 458 kcal た ん ば く 質 16.7 g 脂 質 13.3 g
日曜日							
27	ごはん ― 鮭の塩焼き 月 うの花炒り煮 ― みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ)	米、さつまいも、三温糖、砂糖、ごま、油	牛乳、さけ、おから (旧来製法)、きな粉、米みそ (淡色辛みそ)、豆乳、米みそ (赤色辛みそ)	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩 (並塩)	むらさきいもせんべい ごまときなこのビスケット りんご 牛乳	エ ネ ル ギ ー 462 kcal た ん ば く 質 23.3 g 脂 質 11.4 g
28	ごはん ― 信田煮 火 切り干し大根の和え物 ― みそ汁 (白菜・あさつき)	米、じゃがいも、砂糖、三温糖	鶏もも肉、牛乳、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	はくさい、こまつな、にんじん、キウイフルーツ、みかん缶、いんげん、切り干しだいこん、りんご、あさつき、しょうが、かんでん (ゼリー状)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー 杏仁豆腐 ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 417 kcal た ん ば く 質 17.8 g 脂 質 9.6 g
29	ごはん ― 回鍋肉 水 大根サラダ ― わかめスープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、しらす干し	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、わかめ (生)	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	マンナウエハース 抹茶小豆蒸しパン グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 493 kcal た ん ば く 質 20.9 g 脂 質 18.1 g
30	ピザトースト ― スパゲティーサラダ 木 ジュリアンスープ ― パナナ 牛乳	食パン、米、スパゲティー、三温糖、油	鶏がらスープ、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、そらまめ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、ピーマン、セロリー、コーン缶	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい そら豆ごはん ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 501 kcal た ん ば く 質 20.2 g 脂 質 14.8 g
31	ごはん ― かじきの煮つけ 金 にんじんのゴマ和え ― みそ汁 (かぶ・葉)	米、三温糖、ごま	かじき、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、かぶ、ほうれんそう、しいたけ、かぶ・葉、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩 (精製塩)	豆乳クッキー 鶏肉と大豆の炊き込み御飯 バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 454 kcal た ん ば く 質 18.9 g 脂 質 9.7 g