

献立表

2024年05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	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、焼ふ、グラニュー糖、砂糖	ミルク、鶏もも肉	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 ミルク	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.1 g
02 （木）	ナポリタン グリーンサラダ 貝沢山スープ	スパゲティー（ゆで）、米、じゃがいも、油	ミルク、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 ミルク	エネルギー 400 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g
憲法記念日							
みどりの日							
子どもの日							
振替休日							
07 （火）	ボークドリア 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	ミルク、豚肉（ばら）、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	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 ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.7 g
08 （水）	やわらかごはん 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 264 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 6.3 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	ミルク、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 353 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.6 g
10 （金）	やわらかごはん 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	ミルク、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 さつま芋とりんごの甘煮 ミルク	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.6 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、小麦粉、さつまいも、砂糖、ショートニング、油	ミルク、豚肉（ロース）、豆乳	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、ほうれんそう、こまつな	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	マンナウエハース 小松菜とほうれん草のビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.6 g
日曜日							
13 （月）	やわらかごはん 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、油、砂糖	ミルク、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 きなこのビスケット りんご ミルク	エネルギー 388 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.4 g
14 （火）	やわらかごはん 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、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、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 307 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 5.5 g
15 （水）	やわらかごはん 回鍋肉 大根サラダ わかめスープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油	ミルク、豚肉（ロース）、牛乳、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 ミルク	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.6 g
16 （木）	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつ和え みそ汁（もやし） オレンジ	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、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、しょうゆ、本みりん	むらさきいもせんべい じゃこマヨトースト ミルク	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.5 g

17	やわらかごはん － かじきの煮つけ 金 にんじんの和え物 － みそ汁（かぶ・葉）	米、三温糖	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 358 kcal たんばく質 14.9 g 脂 質 7.3 g
18	やわらかごはん － 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、ショートニング、さつまいも、油	ミルク、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、豆乳、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、かぼちゃ、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 栗かぼちゃとさつまいものクッキー オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 453 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 17.6 g
日曜日							
20	ジャージャー麺 － トマト 月 ニラスープ －	うどん、米、砂糖、油、片栗粉	ミルク、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 433 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 13.4 g
21	やわらかごはん － 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	ミルク、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 400 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 10.3 g
22	ボークドリア － 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(ばら)、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	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 280 kcal たんばく質 8.5 g 脂 質 10.6 g
23	やわらかごはん － かれの照り焼き 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	ミルク、かれい、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、みりん	むらさきいもせんべい マヨコーントースト オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 358 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 8.2 g
24	やわらかごはん － 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	ミルク、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 457 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 16.6 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、小麦粉、さつまいも、砂糖、ショートニング、油	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳	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、ほうれんそう、こまつな	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	マンナウエハース 小松菜とほうれん草のビスケット グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 471 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 16.6 g
日曜日							
27	やわらかごはん － 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、油、砂糖	ミルク、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 きなこのビスケット りんご ミルク	エ ネ ル ギ ー 393 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 11.1 g
28	やわらかごはん － 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、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、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 307 kcal たんばく質 12.7 g 脂 質 5.5 g
29	やわらかごはん － 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	ミルク、豚肉(ロース)、牛乳、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 412 kcal たんばく質 17.9 g 脂 質 15.3 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 － バナナ 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 401 kcal たんばく質 16.2 g 脂 質 11.9 g
31	やわらかごはん － かじきの煮つけ 金 にんじんの和え物 － みそ汁（かぶ・葉）	米、三温糖	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 358 kcal たんばく質 14.9 g 脂 質 7.3 g