

献立表

2024年05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	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	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 593 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.7 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 591 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.4 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 756 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 29.3 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 416 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 9.8 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 518 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 9.7 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 684 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.8 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 580 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.1 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 582 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 14.3 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 523 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.0 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 628 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.1 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 602 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.7 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 574 kcal たんばく質 23.7 g 脂 質 12.3 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 666 kcal たんばく質 26.2 g 脂 質 28.3 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 647 kcal たんばく質 25.9 g 脂 質 19.3 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、あおりのり	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 601 kcal たんばく質 24.0 g 脂 質 14.0 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 571 kcal たんばく質 21.2 g 脂 質 25.1 g 139
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 559 kcal たんばく質 25.8 g 脂 質 13.6 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 さつま芋とりんごの甘煮 牛乳	エ ネ ル ギ ー 684 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 23.8 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 580 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 17.1 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 582 kcal たんばく質 29.2 g 脂 質 14.3 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 523 kcal たんばく質 22.3 g 脂 質 12.0 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 628 kcal たんばく質 26.6 g 脂 質 23.1 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 － 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 627 kcal たんばく質 25.3 g 脂 質 18.6 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 574 kcal たんばく質 23.7 g 脂 質 12.3 g