

2024年06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 (一) 土 (一)	豚丼 三色和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	小麦粉、三温糖、マーガリン、ショートニング、こま	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)、魚油	バナナ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、なめこ、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット たべっ子動物ビスケット バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 442 kcal たん ば く 質 16.7 g 脂 質 20.5 g
日曜日							
03 (一) 月 (一)	ごはん 鶏肉の磯部揚げ もやしと水菜のおかかあえ みそ汁(なす・みょうが)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油	牛乳、鶏ささみ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	バナナ、もやし、なす、にんじん、ごぼう、きょうな、みょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい 麦ふぁーウエハース バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 447 kcal たん ば く 質 21.3 g 脂 質 9.3 g
04 (一) 火 (一)	ごはん 鮭と野菜のさっぱり蒸し さつま芋の甘煮 みそ汁(小松菜・しめじ)	米、さつまいも、ビーフン、砂糖、油	さけ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、にら、干しいだけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しいただし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー ビーフン りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 455 kcal たん ば く 質 20.3 g 脂 質 7.8 g
05 (一) 水 (一)	ごはん 花しゅうまい トマト チンゲン菜スープ	米、小麦粉、しゅうまいの皮、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、バター	オレンジ、トマト、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、干しいだけ、ひじき、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ひじきクッキー オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 509 kcal たん ば く 質 18.8 g 脂 質 18.8 g
06 (一) 木 (一)	食パン かじきのケチャップソース グリン野菜 具沢山スープ	食パン、米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	鶏がらスープ、牛乳、かじき、豚肉(ばら)、大豆(ゆで)	ズッキーニ、さくらんぼ(米国産)、たまねぎ、かぶ、キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、ケチャップ、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい ボークピラフ さくらんぼ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 476 kcal たん ば く 質 18.0 g 脂 質 16.9 g
07 (一) 金 (一)	ひじきごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(昆布・あさつき)	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、オクラ、マーマレード、さやえんどう、ひじき、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、塩	豆乳クッキー マーマレードケーキ グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 603 kcal たん ば く 質 22.0 g 脂 質 23.8 g
08 (一) 土 (一)	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、ショートニング、ココナッツパウダー、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、脱脂粉乳	バナナ、にら、もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット サブシ バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 526 kcal たん ば く 質 19.0 g
日曜日							
10 (一) 月 (一)	ごはん カレーの煮つけ ごぼうと糸こんにゃくの炒め煮 みそ汁(水菜・油揚げ)	米、砂糖、油、パン粉、油	かれい、豚肉(ばら)、豚ひき肉、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、米みそ(赤色辛みそ)、バター	ごぼう、なす、きょうな、オクラ、にんじん、板こんにゃく、たまねぎ、わかめ(生)、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう、ナツメグ、本みりん、昆布だし汁	むらさきいもせんべい わかめごはん ハンバーグ ほうじ茶(備蓄品使用)	エ ネ ル ギ ー 433 kcal たん ば く 質 20.2 g 脂 質 11.2 g
11 (一) 火 (一)	タンメン 豆腐の中華サラダ	生中華めん、食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、生クリーム(乳脂肪)	はくさい、トマト、キャベツ、緑豆もやし、もも缶(黄桃)、にんじん、にら、しそ	しょうゆ、コンソメ、酢	豆乳クッキー フルーツザンド 牛乳	エ ネ ル ギ ー 612 kcal たん ば く 質 22.0 g 脂 質 24.9 g
12 (一) 水 (一)	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 おくらのお浸し みそ汁(豆苗・えのき)	米、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、オクラ、キャベツ、トウモロコシ、にんじん、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ひこうきビスケット 黒糖マフィン オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 496 kcal たん ば く 質 17.5 g 脂 質 20.2 g
13 (一) 木 (一)	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ メロン	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵(黄)、生クリーム(乳脂肪)、バター、チーズ	かぼちゃ、メロン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ	むらさきいもせんべい スイートパンプキン 牛乳	エ ネ ル ギ ー 545 kcal たん ば く 質 21.6 g 脂 質 17.9 g mg
14 (一) 金 (一)	ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(ほうれん草・たまねぎ)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、しいだけ、ねぎ、にんじん、いんげん、たまねぎ、にら、ほうれん草、干しいだけ、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だし素	豆乳クッキー チヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 470 kcal たん ば く 質 19.2 g 脂 質 12.1 g
15 (一) 土 (一)	豚丼 三色和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	小麦粉、三温糖、マーガリン、ショートニング、こま	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)、魚油	バナナ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、なめこ、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット たべっ子動物ビスケット バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 442 kcal たん ば く 質 16.7 g 脂 質 20.5 g
日曜日							

