

2024年06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 (一) 土 (一)	豚丼 三色和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	小麦粉、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、もやし、にんじん、なめこ、ほうれんそう、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 小松菜とほうれん草のビスケット バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 419 kcal たん ば く 質 15.8 g 脂 質 17.9 g
日曜日							
03 (一) 月 (一)	やわらかごはん 鶏肉の磯部焼き 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、油、砂糖、ショートニング	ミルク、鶏ささみ、全粉乳、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 マンナウエハース バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 337 kcal たん ば く 質 18.1 g 脂 質 7.6 g
04 (一) 火 (一)	やわらかごはん 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、だけのこ(ゆで)、しめじ、にら、しょうが、干しいだけ	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 364 kcal たん ば く 質 16.3 g 脂 質 6.2 g
05 (一) 水 (一)	やわらかごはん 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	ミルク、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 423 kcal たん ば く 質 16.0 g 脂 質 15.9 g
06 (一) 木 (一)	食パン かじきのケチャップソース グリル野菜 具沢山スープ	食パン、米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	ミルク、鶏がらスープ、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 403 kcal たん ば く 質 15.6 g 脂 質 14.9 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	ミルク、鶏もも肉、牛乳、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 473 kcal たん ば く 質 16.8 g 脂 質 17.4 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、ショートニング、さつまいも、油、片栗粉	ミルク、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	バナナ、にら、もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、あさつき、かぼちゃ、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 葉かぼちゃとさつまいものクッキー バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 516 kcal たん ば く 質 17.5 g 脂 質 18.7 g
日曜日							
10 (一) 月 (一)	やわらかごはん カレーの煮つけ ごぼうの炒め煮 みそ汁(水菜)	米、油、砂糖、パン粉	かれい、豚肉(ばら)、豚ひき肉、牛乳、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、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	エ ネ ル ギ ー 338 kcal たん ば く 質 15.7 g 脂 質 8.3 g
11 (一) 火 (一)	タンメン 豆腐の中華サラダ	生うどん、食パン、油、砂糖	ミルク、絹ごし豆腐、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)	はくさい、トマト、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、もも缶、にら、しそ	しょうゆ、コンソメ、酢	豆乳クッキー フルーツサンド ミルク	エ ネ ル ギ ー 483 kcal たん ば く 質 17.7 g 脂 質 17.3 g
12 (一) 水 (一)	やわらかごはん 豚肉と豆腐の炒め物 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	ミルク、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、牛乳、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 ミルク	エ ネ ル ギ ー 413 kcal たん ば く 質 14.7 g 脂 質 16.8 g
13 (一) 木 (一)	チキンソリア コールスローサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、バター、(卵)、生クリーム(乳脂肪)、スライスチーズ	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい スイートパンプキン ミルク	エ ネ ル ギ ー 397 kcal たん ば く 質 10.3 g 脂 質 15.2 g
14 (一) 金 (一)	やわらかごはん 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、油	さわら、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、ほうれんそう、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 355 kcal たん ば く 質 14.0 g 脂 質 7.7 g
15 (一) 土 (一)	豚丼 三色和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	小麦粉、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、もやし、にんじん、なめこ、ほうれんそう、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 小松菜とほうれん草のビスケット バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 419 kcal たん ば く 質 15.8 g 脂 質 17.9 g
日曜日							

17	やわらかごはん （鶏肉の磯部焼き） 月 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、油、砂糖、ショートニング	ミルク、鶏さきみ、全粉乳、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 <u>マンナウエハース</u> バナナ ミルク	エネルギー 337 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.6 g
18	やわらかごはん （鮭と野菜のさっぱり蒸し） 火 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(かも)、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、しょうが、干しいだけ	かつお・昆布だし汁、しいただけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー <u>ビーフン</u> りんご ほうじ茶	エネルギー 364 kcal たんばく質 16.3 g 脂質 6.2 g
19	やわらかごはん （花しゅうまい） 水 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	ミルク、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	鳥がらすだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット <u>ひじきクッキー</u> オレンジ ミルク	エネルギー 423 kcal たんばく質 16.0 g 脂質 15.9 g
20	食パン （チキンソーテデミグラスソース） 木 アスパラサラダ キャベツスープ さくらんぼ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、油	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、豚肉(ばら)	グリーンアスパラガス、キャベツ、さくらんぼ（米国産）、赤ピーマシ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	鳥がらすだし汁、コンソメ、ウスターソース、食塩	むらさきいもせんべい <u>ボークピラフ</u> ミルク	エネルギー 433 kcal たんばく質 18.1 g 脂質 16.7 g
21	ひじきごはん （高野豆腐の煮物） 金 すまし汁（昆布・あさつき）	米、小麦粉、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、牛乳、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 <u>マーマレードケーキ</u> グレープフルーツ ミルク	エネルギー 473 kcal たんばく質 16.8 g 脂質 17.4 g
22	麻婆豆腐丼 （中華和え） 土 ニラスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートのニンニグ、さつまいも、油、片栗粉	ミルク、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	バナナ、にら、もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、あさつき、かぼちゃ、しょうが、にんにくに	鳥がらすだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット <u>葉かぼちゃとさつまいものクッキー</u> バナナ ミルク	エネルギー 516 kcal たんばく質 17.5 g 脂質 18.7 g
日曜日							
24	やわらかごはん （カレーの煮つけ） 月 ごぼうの炒め煮 みそ汁（水菜）	米、油、砂糖、パン粉	かれい、豚肉(ばら)、豚ひき肉、牛乳、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、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 <u>わかめごはん</u> ハンバーグ ほうじ茶	エネルギー 338 kcal たんばく質 15.7 g 脂質 8.3 g
25	肉うどん （かぼちんの煮物） 火	ゆであどん、食パン、パン粉、砂糖、三温糖	ミルク、豚肉(かも)、豚肉(ばら・脂身付)、豚ひき肉、牛乳	グレープフルーツ、かぼち、にんじん、しめじ、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩	豆乳クッキー <u>ハンバーグサンド</u> グレープフルーツ ミルク	エネルギー 438 kcal たんばく質 18.8 g 脂質 17.7 g
26	やわらかごはん （豚肉と豆腐の炒め物） 水 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	ミルク、豚肉(かも)、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、牛乳、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、えのきたけ	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 <u>黒糖マフィン</u> オレンジ ミルク	エネルギー 413 kcal たんばく質 14.7 g 脂質 16.8 g
27	チキンドリア （コールスローサラダ） 木 コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	ミルク、鶏もも肉、バター、スライスチーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ぶどう濃縮果汁、きゅうり、コーン缶、パセリ、かんてん	鳥がらすだし汁、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい <u>あじさいゼリー</u> グレープフルーツ ミルク	エネルギー 369 kcal たんばく質 10.3 g 脂質 13.7 g
28	やわらかごはん （さわらの照り焼き） 金 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	さわら、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、しいたけ、ねぎ、にんじん、いんげん、たまねぎ、にら、ほうれんそう、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 <u>チヂミ</u> グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 354 kcal たんばく質 14.0 g 脂質 7.7 g
29	豚丼 （三色和え） 土 みそ汁（なめこ・ねぎ）	小麦粉、砂糖、ショートのニンニグ、三温糖	ミルク、豚肉(ローズ)、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、もやし、にんじん、なめこ、ほうれんそう、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 <u>小松菜とほうれん草のビスケット</u> バナナ ミルク	エネルギー 419 kcal たんばく質 15.8 g 脂質 17.9 g
日曜日							