

2024年06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 (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 560 kcal たん ば く 質 21.3 g 脂 質 26.1 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 麦ふあーウエハース バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 572 kcal たん ば く 質 27.1 g 脂 質 12.1 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 574 kcal たん ば く 質 25.6 g 脂 質 9.8 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 640 kcal たん ば く 質 23.6 g 脂 質 23.5 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	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 595 kcal たん ば く 質 22.5 g 脂 質 21.1 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 757 kcal たん ば く 質 27.8 g 脂 質 30.3 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 657 kcal たん ば く 質 23.8 g 脂 質 21.8 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 546 kcal たん ば く 質 25.3 g 脂 質 14.0 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 765 kcal たん ば く 質 27.5 g 脂 質 31.1 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 632 kcal たん ば く 質 22.3 g 脂 質 25.7 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 688 kcal たん ば く 質 27.4 g 脂 質 22.8 g
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 592 kcal たん ば く 質 24.0 g 脂 質 15.2 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 560 kcal たん ば く 質 21.3 g 脂 質 26.1 g
日曜日							

17	ごはん （鶏肉の磯部揚げ） 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、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 麦ふあいウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 12.1 g mg
18	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(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、しいただけだし汁、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 574 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 9.8 g カルシウム mg
19	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	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 640 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.5 g
20	食パン （チキンソテーデミグラスソース） 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	牛乳、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)、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ、ウスターソース、食塩	むらさきいもせんべい ボークビラフ 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.9 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	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 757 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 30.3 g
22	麻婆豆腐丼 （中華和え） 土 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 サブリ バナナ 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.8 g
日曜日							
24	ごはん （カレーの煮つけ） 月 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 546 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 14.0 g
25	肉うどん （かぼちゃの煮物） 火	ゆであどん、食パン、パン粉、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)・脂身付、豚ひき肉、卵	グレープフルーツ、かぼちゃ、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 ハンバーグサンド グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.7 g
26	ごはん （豚肉と厚揚げの炒め物） 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	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 黒糖マフィン オレンジ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.7 g
27	チキンカレー （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	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター	メロン、キャベツ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご、コーン缶、パセリ、かんてん	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 あじさいゼリー メロン 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.9 g 193
28	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、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、中華だしの素	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 592 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.2 g
29	豚丼 （三色和え） 土 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、ごま	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 560 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.1 g
日曜日							