

2024年07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 午後おやつ	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		
01 （ 月 －	ごはん 鶏肉のおろしポン酢かけ もやしのゆかり和え みそ汁（しめじ・いんげん）	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	鶏もも肉、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	もやし、オレンジ、オクラ、いんげん、ほうれんそう、人参、だいこん（おろし）、しめじ、生姜	かつお・昆布だし汁	むらさきいもせんべい ほうれん草蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 424 kcal たん ば く 質 16.2 g 脂 質 13.2 g
02 （ 火 －	ごはん チンジャオロース きゅうりのナムル 春雨スープ	米、ポップコーン、ひまわり油、はるさめ（緑豆）、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、バター	きゅうり、だけのご、もやし、キウイフルーツ、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、人参、きくらげ（ゆで）	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	豆乳クッキー ポップコーン キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 565 kcal たん ば く 質 21.9 g 脂 質 25.1 g
03 （ 水 －	ごはん 白身魚フライ きゃべつ和え みそ汁（ほうれん草・油揚げ） グレープフルーツ	米、小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖	かれい、こしあん（生）、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、キャベツ、ほうれんそう、トマト、きゅうり、生姜、かんでんクック	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩（精製塩）	マンナウエハース ようかん ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 348 kcal たん ば く 質 19.7 g 脂 質 8.7 g
04 （ 木 －	ロールパン ボークピカタ ズッキーニサラダ レタススープ	ロールパン、米、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース)、鶏もも肉、卵	バナナ、かぼちゃ、ズッキーニ、赤ピーマン、レタス、たまねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、生姜	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	むらさきいもせんべい チキンライス バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 565 kcal たん ば く 質 23.4 g 脂 質 20.5 g
05 （ 金 －	七塔そうめん 冬瓜のそぼろ煮	干し手延そうめん・手延ひやむぎ、三温糖、砂糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、えび、生クリーム(乳脂肪)、クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、バター	とうがん、すいか、オクラ、人参、とうもろこし、いんげん、干しいただけ、かんでん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ	豆乳クッキー 七塔チーズケーキ すいか ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 635 kcal たん ば く 質 22.5 g 脂 質 25.4 g
06 （ 土 －	三食丼 じゃが芋としめじの炒め物 みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、じゃがいも、砂糖、三温糖、マーガリン	牛乳、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、こまつな、ねぎ、しめじ、人参、なめこ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マンナウエハース オールレーズン バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 386 kcal たん ば く 質 18.5 g 脂 質 11.4 g
日曜日							
08 （ 月 －	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃのレーズン和え みそ汁（もやし・なす）	米、パン粉・生、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース)、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、かぼちゃ、バナナ、トマト、たまねぎ、なす、もやし、干しぶどう、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	むらさきいもせんべい バナナクッキー グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 525 kcal たん ば く 質 19.1 g 脂 質 20.2 g
09 （ 火 －	鮭と大葉の混ぜごはん 冬瓜の煮物 かき卵汁	米、スパゲティー、砂糖、油、ごま（乾）	牛乳、さけ、卵、ツナ水煮缶	バナナ、とうがん、人参、トマト、たまねぎ、しいたけ、しそ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、塩（並塩）、パセリ粉、食塩	豆乳クッキー サマースパゲティ バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 487 kcal たん ば く 質 20.4 g 脂 質 10.1 g
10 （ 水 －	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め なすと大葉のボン酢和え みそ汁（わかめ・さつまいも） オレンジ	米、さつまいも、植物油、ごま油、グラニュー糖、三温糖、片栗粉、ぶどう糖・精製、でん粉（米）	生揚げ、豚肉(ばら)、米みそ（甘みそ）	なす、オレンジ、たまねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、わかめ（生）、しそ、干しいただけ、にんにく、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）、食塩	マンナウエハース 味しらべせんべい ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 469 kcal たん ば く 質 13.4 g 脂 質 20.8 g
11 （ 木 －	キーマカレー 温野菜（かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ） モロヘイヤスープ メロン	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏ひき肉、レンズマメ（乾）、生クリーム（乳脂肪）	メロン、たまねぎ、かぼちゃ、モロヘイヤ、人参、赤ピーマン、えのきたけ、レモン果汁、黄ピーマン、りんご、レモン、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、カレーパウダー、コンソメ	むらさきいもせんべい レモンマフィン 牛乳	エ ネ ル ギ ー 608 kcal たん ば く 質 21.3 g 脂 質 16.9 g
12 （ 金 －	ごはん 鶏肉となすの煮物 オクラの浅漬け みそ汁（豆腐・みょうが）	米、ひまわり油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なす、オレンジ、オクラ、人参、えだまめ、たまねぎ、みょうが、コーン缶、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ	豆乳クッキー 枝豆ピラフ オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 521 kcal たん ば く 質 22.0 g 脂 質 12.0 g
13 （ 土 －	えびピラフ 温野菜（ブロッコリー・かぶ） オニオンスープ	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、ショートニング	牛乳、えび（むき身）、乳成分	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、かぶ、ピーマン、人参、マジシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	マンナウエハース ブリッツ グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 380 kcal たん ば く 質 17.0 g 脂 質 7.7 g
日曜日							
海の日							

16	ごはん ー カレイの塩焼き 火 切り昆布の煮物 ー みそ汁（きゃべつ・玉ねぎ）	米、さつまいも、三温糖、油、砂糖、ひまわり油	牛乳、かれい、きな粉、油揚げ、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、いんげん、刻みこんぶ、人参、干ししいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー きなこのビスケット キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.8 g
17	ごはん ー チンジャオロース 水 きゅうりのナムル ー 春雨スープ グレープフルーツ	米、ひまわり油、はるさめ（緑豆）、ごま油、砂糖、三温糖、ごま	豚肉（もも・脂身付）、こしあん（生）	グレープフルーツ、きゅうり、だけのこ、もやし、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、人参、きくらげ、かんてんクック	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、塩（精製塩）	マンナウエハース ようかん ほうじ茶	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.3 g
18	食パン ー カジキのチーズ焼き 木 アスパラサラダ ー コーンスープ パイナップル	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、ひまわり油	牛乳、かじき、鶏もも肉（皮付き）、ピザ用チーズ	パイナップル、コーン缶、グリーンアスパラガス、ズッキーニ、たまねぎ、人参、ピーマン、生姜	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	むらさきいもせんべい ※オムライス 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.1 g
19	ごはん ー 鶏肉のおろしポン酢がけ 金 もやしのゆかり和え ー みそ汁（しめじ・いんげん）	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム（乳脂肪）、クリームチーズ、ヨーグルト（無糖）、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	もやし、オクラ、いんげん、もも缶（黄桃）、人参、だいこん（おろし）、しめじ、生姜、レモン果汁	かつお・昆布だし汁	豆乳クッキー チーズケーキ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 29.4 g
20	三食丼 ー じゃが芋としめじの炒め物 土 みそ汁（なめこ・ねぎ） ー	米、じゃがいも、砂糖、三温糖、マーガリン	牛乳、豚肉（もも）、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、こまつな、ねぎ、しめじ、人参、なめこ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マンナウエハース オールレーズン バナナ 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.4 g
日曜日							
22	ごはん ー 豚肉の生姜焼き 月 かぼちゃのレーズン和え ー みそ汁（もやし・なす）	米、パン粉・生、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、豚肉（ロース）、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、かぼちゃ、バナナ、トマト、たまねぎ、なす、もやし、干しぶどう、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	むらさきいもせんべい バナナクッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.2 g
23	鮭と大葉の混ぜごはん ー 冬瓜の煮物 火 かき卵汁 ー	米、スパゲティ、砂糖、油、ごま（乾）	牛乳、さけ、卵、ツナ水煮缶	バナナ、とうがん、人参、トマト、たまねぎ、しいたけ、しそ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、塩（並塩）、パセリ粉、食塩	豆乳クッキー サマースパゲティ バナナ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 10.1 g
24	ごはん ー 厚揚げと野菜の味噌炒め 水 なすと大葉のポン酢和え ー みそ汁（わかめ・さつまいも） オレンジ	米、さつまいも、植物油、ごま油、グラニュー糖、三温糖、片栗粉、ひどう糖・精製、でん粉（米）	生揚げ、豚肉（ばら）、米みそ（甘みそ）	なす、オレンジ、たまねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、わかめ（生）、しそ、干ししいたけ、にんにく、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）、食塩	マンナウエハース 味しらべせんべい ほうじ茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 20.8 g
25	キーマカレー ー 温野菜（かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ） 木 モロヘイヤスープ ー	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏ひき肉、レンズまめ（乾）、生クリーム（乳脂肪）	メロン、たまねぎ、かぼちゃ、モロヘイヤ、人参、赤ピーマン、えのきたけ、レモン果汁、黄ピーマン、りんご、レモン、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、カレールー、コンソメ	むらさきいもせんべい レモンマフィン メロン 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.9 g
26	ごはん ー 鶏肉となすの煮物 金 オクラの浅漬け ー みそ汁（豆腐・みょうが）	米、ひまわり油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なす、オレンジ、オクラ、人参、えだまめ、たまねぎ、みょうが、コーン缶、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ	豆乳クッキー 枝豆ピラフ オレンジ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.0 g
27	えびピラフ ー 温野菜（ブロッコリー・かぶ） 土 オニオンスープ ー	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、ショートニング	牛乳、えび（むき身）、乳成分	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、かぶ、ピーマン、人参、マッシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	マンナウエハース ブリッツ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 7.7 g
日曜日							
29	ごはん ー カレイの塩焼き 月 切り昆布の煮物 ー みそ汁（きゃべつ・玉ねぎ）	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油、ひまわり油	かれい、牛乳、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、いんげん、刻みこんぶ、人参、干ししいたけ、生姜	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 ほうれん草蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 8.1 g
30	五目焼きそば ー トマト 火 わかめスープ ー	焼きそばめん、三温糖、油、ひまわり油、ごま	牛乳、豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、きな粉、豆乳	トマト、もやし、たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、人参、わかめ（生）	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	豆乳クッキー きなこのビスケット キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.3 g
31	ごはん ー 白身魚フライ 水 きゃべつ和え ー みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	米、砂糖、小麦粉、パン粉、ひまわり油	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん濃縮果汁、グレープフルーツ、キャベツ、ほうれんそう、トマト、きゅうり、みかん缶、生姜、かんてん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	マンナウエハース みかんゼリー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.3 g

※ 18日の午後おやつのおムライスは卵を使用せず、コーン缶を用いて作ります。