

献立表

2024年07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 月	やわらかごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ もやしゆかり和え 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 339 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.6 g
02 火	やわらかごはん チンジャオロース きゅうりのナムル 春雨スープ	米、ひまわり油、はるさめ(緑豆)、砂糖	ミルク、豚肉(もも・脂身付)、卵	グレープフルーツ、きゅうり、たけのこ、もやし、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、人参、きくらげ(ゆで)	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ	豆乳クッキー 卵ボーロ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 380 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.3 g
03 水	やわらかごはん 白身魚のパン粉焼き きゃべつ和え みそ汁(ほうれん草) グレープフルーツ	米、小麦粉、パン粉	かれい、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	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	マンナウエハース ひじきせんべい ほうじ茶	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 2.3 g
04 木	食パン ポークピカタ ズッキーニサラダ レタススープ	食パン、米、小麦粉、ひまわり油	ミルク、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 ミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.3 g
05 金	七夕そうめん 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	鶏ひき肉、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、干ししいたけ、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 七タチーズケーキ すいか ほうじ茶	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.9 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、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、こまつな、ねぎ、しめじ、人参、なめこ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マンナウエハース 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 447 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.6 g
日曜日							
08 月	やわらかごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃのマヨ和え みそ汁(もやし・なす)	米、パン粉、マヨネーズ、ひまわり油	ミルク、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、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 ミルク	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.1 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、砂糖、油	ミルク、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 ミルク	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.1 g
10 水	やわらかごはん 豆腐と野菜の味噌炒め なすと大葉のポン酢和え みそ汁(わかめ・さつまいも) オレンジ	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、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 ハイハイせんべい ほうじ茶	エネルギー 288 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 9.3 g
11 木	チキンソリア 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 バナナ	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏ひき肉、スライスチーズ、牛乳、レンズマメ(乾)	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、モロヘイヤ、人参、赤ピーマン、えのきだけ、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、コンソメ	むらさきいもせんべい レモンマフィン ミルク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.8 g
12 金	やわらかごはん 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.9 g
13 土	チキンピラフ 温野菜(ブロッコリー・かぶ) オニオンスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひまわり油	ミルク、鶏肉(もも皮なし)、豆乳	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、かぼちゃ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	マンナウエハース 栗かぼちゃとさつまいものクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.1 g
日曜日							
海の日							

16	やわらかごはん （カレイの塩焼き 火切り昆布の煮物 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	ミルク、かれい、きな粉、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、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 オレンジ ミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.0 g
17	やわらかごはん （チンジャオロース 水きゅうりのナムル 春雨スープ グレープフルーツ	米、ひまわり油、ほろさめ（緑豆）、砂糖	豚肉(もも・脂身付)	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（ゆで）	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ	マンナウエハース ひじきせんべい ほうじ茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.3 g
18	食パン （カジキのチーズ焼き 木アスパラサラダ コーンスープ バナナ	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、ひまわり油	ミルク、かじき、鶏もも肉（皮付き）、ピザ用チーズ	バナナ、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 ミルク	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.9 g
19	やわらかごはん （鶏肉のおろしボン酢がけ 金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、三温糖	ミルク、鶏もも肉、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 ミルク	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 20.2 g
20	三食丼 （じゃが芋としめじの炒め物 土みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉(もも)、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、こまつな、ねぎ、しめじ、人参、なめこ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マンナウエハース 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 447 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.6 g

日曜日

22	やわらかごはん （豚肉の生姜焼き 月かぼちゃのマヨ和え みそ汁（もやし・なす）	米、パン粉、マヨネーズ、ひまわり油	ミルク、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、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 ミルク	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.1 g
23	鮭と大葉の混ぜごはん （冬瓜の煮物 火かき卵汁	米、スバゲティ、砂糖、油	ミルク、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 サマースバゲティ バナナ ミルク	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.1 g
24	やわらかごはん （豆腐と野菜の味噌炒め 水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、三温糖、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、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 ハイハイせんべい ほうじ茶	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 9.3 g
25	チキンソリア （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	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏ひき肉、牛乳、スライスチーズ、レンズまめ（乾）	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、モロヘイヤ、人参、赤ピーマン、えのきだけ、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、コンソメ	むらさきいもせんべい レモンマフィン バナナ ミルク	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.4 g
26	やわらかごはん （鶏肉となすの煮物 金オクラの浅漬け みそ汁（豆腐・みょうが）	米、ひまわり油、片栗粉	ミルク、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 ミルク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.9 g
27	チキンピラフ （温野菜（ブロッコリー・かぶ） 土オニオンスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひまわり油	ミルク、鶏肉(もも皮なし)、豆乳	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、かぼちゃ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	マンナウエハース 菜かぼちゃとさつまいものクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.1 g

日曜日

29	やわらかごはん （カレイの塩焼き 月切り昆布の煮物 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、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 320 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 4.7 g
30	五目焼きうどん （トマト 火わかめスープ	うどん（ゆで）、三温糖、油、ひまわり油	ミルク、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、きな粉、豆乳	トマト、バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、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 バナナ ミルク	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 22.1 g
31	やわらかごはん （白身魚のパン粉焼き 水きゃべつ和え みそ汁（ほうれん草）	米、砂糖、小麦粉、パン粉、ひまわり油	ミルク、かれい、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（ゼリー状）	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 ミルク	エネルギー 320 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.4 g

※18日の午後おやつのオムライスは卵を使用せず、コーン缶を用いて作ります。