

献立表

2024年07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 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血の肉や骨になるもの	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 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.5 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、たけのこ、もやし、キウイフルーツ、ごまつな、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 710 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 31.4 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、ごしあん(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、かんてんクック	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 433 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 10.8 g
04 木	ロールパン ポークピカタ 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 698 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 25.5 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、かんてん、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 794 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 32.1 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、ごまつな、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 483 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.3 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 チョコクッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.3 g
09 火	鮭と大葉の混ぜごはん 冬瓜の煮物 かき卵汁	米、スバゲティ、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 サマーズパゲティ バナナ 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.6 g
10 水	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め 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、植物油、ごま油、グラニュー糖、三温糖、片栗粉、ぶどう糖・精製、てん粉(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 590 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 26.1 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、カレールウ、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 754 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.1 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 651 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.0 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 476 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.1 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 668 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 20.9 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、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、かんでんクック	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 480 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.9 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、クチャップ、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 690 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 22.7 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 758 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 37.2 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)	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 483 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.3 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 チョコクッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 25.3 g
23	鮭と大葉の混ぜごはん ー 冬瓜の煮物 火 かき卵汁	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 サマーズパゲティ バナナ 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 12.6 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、びどう糖・精製、てん粉 (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 590 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 26.1 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	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、カレールウ、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 754 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.1 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 651 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 15.0 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	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 476 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.1 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 533 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.1 g
30	五目焼きそば ー トマト 火 わかめスープ	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 669 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 32.9 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、かんでん	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 524 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.6 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。