

献立表

2024年 08月
こじか福祉会 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	血や内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
O1	食パン チキンソテー バーベキューソース マカロニサラダ 豆苗スープ	食パン、マカロニ・スパゲティー、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油、植物油脂	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	パイナップル、トマト、トウモロコシ、人参、えだまめ、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスター、ソース、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ミレービスケット パイナップル 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 21.5 g
O2	ごはん 肉じゃが 板ずりきゅうり みそ汁(なめこ・わかめ)	じゃがいも、米、砂糖、ひまわり油	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	とうもろこし、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、なめこ、しらたき、さやえんどう	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 ゆでとうもろこし バナナ ほうじ茶	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.1 g
O3	焼き鳥丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(小松菜・さつまいも)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、オレンジ、こまつな、ねぎ、ビーマン、しめじ、塩こんぶ、焼きのり	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 ホームパイ オレンジ 牛乳	エネルギー 776 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 29.3 g
日曜日							
O5	ごはん 鶏肉の竜田揚げ さつまいもと水菜の和え物 みそ汁(しいたけ・しめじ)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、レタス、みすかけな・とうな、しめじ、しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	むらさきいもせんべい ココアパウンドケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.3 g
O6	ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(きゅべつ・もやし)	米、植物油脂、砂糖、ひまわり油、でん粉(米)	まかじき、鶏もも肉、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、きな粉	みかん缶、オクラ、とうもろこし、キャベツ、もやし、人参、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、シナモン	豆乳クッキー みかん(缶詰) ほうじ茶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 13.7 g
O7	夏野菜カレー- トマト 水アスパラスープ	米、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、粉チーズ、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター	たまねぎ、トマト、キウイフルーツ、グリーンアップラスガス、なす、赤ビーマン、黄ビーマン、オクラ、人参、りんご	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ、パセリ粉、塩(精製塩)	ひこうきビスケット 人参クラッカー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 31.0 g
O8	ごはん 豚肉の冷しゃぶ 木かぼちゃの煮物 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	米、食パン、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、すいか、えだまめ(ゆで)、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	むらさきいもせんべい ずんだサンド すいか 牛乳	エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 28.6 g
O9	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 金もずくと大根の梅肉和え みそ汁(枝豆・かぼちゃ)	米、干しそうめん、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、なす、だいこん、人参、スナップえんどう、きゅうり、えだまめ、えのきだけ、もずく、かぼちゃ、うめ干し・調味漬、生姜、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ	豆乳クッキー 加子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 668 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 16.4 g
O10	ししじゅーしー 三食和え 土みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油、三温糖、ショートニング	牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、全粉乳、米みそ(赤色辛みそ)	人参、バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、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、食塩	ひこうきビスケット マンナウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 28.9 g
日曜日							
振替休日							
13	とうもろこし御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 夏野菜みそ汁	米	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、なす、とうもろこし、すいか、きゅうり、人参、キウイフルーツ、オクラ、みかん缶、パイん缶、みょうが、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	豆乳クッキー フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.0 g
14	ごはん 麻婆豆腐 水チングン菜の中華和え わかれめスープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ひまわり油、こま油、マヨネーズ、こま	絹ごし豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、粉チーズ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、わかめ(生)、ねぎ、しめじ、人参、もやし、だけのこ(ゆで)、あさつき、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、パセリ粉	ひこうきビスケット しらすチーズいももち グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.3 g
15	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 木温野菜(ズッパ) インドカ、かぼちゃ 一バナナ	食パン、米、砂糖、こま	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ホールトマト缶、なす、スッキーニー、かぼちゃ、たまねぎ、黄ビーマン、スナップえんどう、にんにく、生姜	ケチャップ、みりん、コンソメ、塩(精製塩)	むらさきいもせんべい みそ焼きおにぎり ほうじ茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.1 g

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		
16 一 金 一	ごはん 肉じゃが 板すりきゅうり みそ汁(なめこ・わかめ)	じゃがいも、米、砂糖、ひまわり油、植物油脂	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、なめこ、しらたき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー ミレービスケット パイナップル 牛乳	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.8 g
17 一 土 一	焼き鳥丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(小松菜・さつまいも)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、オレンジ、こまつな、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ、焼きのり	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 ホームパイ オレンジ 牛乳	エネルギー 776 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 29.3 g
日曜日							
19 一 月 一	ごはん 鶏肉の竜田揚げ さつまいもと水菜の和え物 みそ汁(しいたけ・しめじ)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、レタス、みずかけな・とうしな、しめじ、しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	むらさきいもせんべい ココアバウンドケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.3 g
20 一 火 一	ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(きゃべつ・もやし)	米、植物油脂、砂糖、ひまわり油、でん粉(米)	まかじき、鶏もも肉、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、きな粉	みかん缶、オクラ、とうもろこし、キャベツ、もやし、人参、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、シナモン	豆乳クッキー きなこせんべい みかん(缶詰) ほうじ茶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 13.7 g
21 一 水 一	夏野菜カレー トマト アスパラスープ	米、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、粉チーズ、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター	たまねぎ、トマト、キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、人参、りんご	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ、パセリ粉、塩(精製塩)	ひこうきビスケット 人参クラッカー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 31.0 g
22 一 木 一	冷し中華 肉団子	生中華めん、食パン、三温糖、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ハム	すいか、えだまめ(ゆで)、もやし、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	むらさきいもせんべい ずんだサンド すいか 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 19.9 g
23 一 金 一	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ もしくと大根の梅肉和え みそ汁(枝豆・かぼちゃ)	米、干しうめん、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、なす、だいこん、人参、スナップえんどう、きゅうり、えだまめ、えのきだけ、もしく、かぼちゃ、うめ干し・調味漬、生姜、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ	豆乳クッキー 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 668 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 16.4 g
24 一 土 一	ししじゅーしー 三食和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油、三温糖、ショートニング	牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、全粉乳、米みそ(赤色辛みそ)	人参、バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、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、食塩	ひこうきビスケット マンナウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 28.9 g
日曜日							
26 一 月 一	ごはん カレイの煮つけ うの花炒り煮 みそ汁(じゃがいも・もやし)	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、砂糖、ひまわり油	牛乳、かれい、おから(旧来製法)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	こまつな、もも缶(黄桃)、ごぼう、もやし、もも果汁30%飲料、人参、いんげん、干ししいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	むらさきいもせんべい 桃のケーキ 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.2 g
27 一 火 一	どうもろこし御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 夏野菜みそ汁	米	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ハツカ、なす、とうもろこし、すいか、しいたけ、人参、キウイフルーツ、オクラ、みかん缶、パイント缶、みょうが、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	豆乳クッキー フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.0 g
28 一 水 一	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、マヨネーズ、こま	絹ごし豆腐、豚ひき肉、じらす干し、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、粉チーズ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、わかめ、ねぎ、しめじ、人参、もやし、たけのこ(ゆで)、あさつき、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、パセリ粉	ひこうきビスケット しらすチーズいちもち グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.3 g
29 一 木 一	ごはん 豚肉の冷しゃぶ かぼちゃの煮物 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	米、三温糖、植物油脂	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、パイナップル、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい ミレービスケット パイナップル 牛乳	エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 27.5 g
30 一 金 一	ミートソーススマッシュティー グリル野菜 オニオンスープ バナナ	スパゲティー、米、油、砂糖、ごま	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、バナナ、とうもろこし、スッキリー、マッシュルーム、赤ピーマン、トマトピューレ、グリンピース、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、みりん、コンソメ、食塩	豆乳クッキー みそ焼きおにぎり ほうじ茶	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.5 g
31 一 土 一	焼き鳥丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(小松菜・さつまいも)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、オレンジ、こまつな、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ、焼きのり	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 ホームパイ オレンジ 牛乳	エネルギー 776 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 29.3 g