

献立表

2021年02月

こじか保育園 幼児食

日 ／ 曜	昼食	材料名（昼食・午後おやつ）				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 回鍋肉 トマト チンゲン菜スープ	米、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、全粉乳、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ、バター	キャベツ、グレープフルーツ、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、にんじん	酒、しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、食塩	バナナ パイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 644 kcal たんばく質 27.5 g 脂 質 26.5 g カルシウム 370 mg
02 （ 火 ）	いわしの蒲焼き丼 ふろふき大根 すまし汁(人参・えのき)	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油	いわし、卵、米みそ(甘みそ)、でんぷ	大根、えのきだけ、人参、あさつき、干ししいたけ、みつば、きゅうり、かんぴょう、焼きのり、みかん、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、本みりん、酢、酒、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご 恵方巻 みかん ほうじ茶	エネルギー 538 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 79 mg
03 （ 水 ）	ごはん 豚肉のしょうが焼き カリフラワーのサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵(加糖全卵)、バター	オレンジ、なめこ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、昆布だし汁、かつおだし汁	グレープフルーツ クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんばく質 17.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 183 mg
04 （ 木 ）	ロールパン タンドリーチキン 温野菜 にんじんスープ	ロールパン、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、バター、鶏がらスープ	キウイフルーツ、にんじん、スナップえんどう、干しぶどう、にんにく	しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、カレー粉、食塩	バナナ レーズンケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんばく質 23.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 299 mg
05 （ 金 ）	大豆ごはん かれいの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(きゃべつ)	米	かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、だいず(乾)	りんご、キャベツ、にんじん、いんげん、干ししいたけ、ひじき	食塩、酒、しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁	グレープフルーツ せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 418 kcal たんばく質 21.0 g 脂 質 4.8 g カルシウム 113 mg
06 （ 土 ）	チャーハン もやし中華サラダ ニラスープ	米、ひまわり油、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、焼き豚、鶏がらスープ	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にら、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、酒	オレンジ 鈴カステラ バナナ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 156 mg
日曜日							
08 （ 月 ）	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき)	米、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵、バター	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あさつき、干しぶどう、わかめ、しょうが	しょうゆ、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんばく質 20.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 152 mg
09 （ 火 ）	ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)	さつまいも、米、砂糖	まかじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、だいこん、こまつな、ごぼう、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁	バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶	エネルギー 462 kcal たんばく質 22.0 g 脂 質 5.5 g カルシウム 131 mg
10 （ 水 ）	ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし)	米、ごま	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、えび、いか	りんご、ねぎ、きゅうり、しゅんぎく、もやし、にんじん、しいたけ、はくさい	食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 463 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 100 mg
建国記念日							
12 （ 金 ）	ナポリタン 温野菜 コンソメスープ(パセリ) いちご	スパゲティ、小麦粉、さつまいも、ひまわり油	牛乳、ベーコン、生クリーム、卵、バター	いちご、キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、パセリ	ケチャップ、コンソメ、塩	オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 711 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 22.5 g カルシウム 300 mg
13 （ 土 ）	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参の和え物 みそ汁(小松菜)	米、小麦粉、砂糖、黒ごま、パーム油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、にんじん、こまつな、スナップえんどう、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	グレープフルーツ アスパラビスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 202 mg
日曜日							
15 （ 月 ）	ごはん 回鍋肉 トマト チンゲン菜スープ	米、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、全粉乳、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ、バター	キャベツ、グレープフルーツ、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、にんじん	酒、しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、食塩	バナナ パイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 644 kcal たんばく質 27.5 g 脂 質 26.5 g カルシウム 370 mg

日 ／ 曜	昼食	材料名（昼食・午後おやつ）				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	
16 （ 火 ）	ごはん さばのおろし煮 小松菜としめじの和え物 みそ汁(豆腐・人参)	米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	さば、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつお節、鶏がらスープ	だいこん、こまつな、にんじん、にら、しめじ、ねぎ、あさつき、しょうが、みかん	酒、しょうゆ、昆布だし汁、みりん、かつおだし汁	りんご チヂミ みかん ほうじ茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 9.4 g カルシウム 93 mg
17 （ 水 ）	ごはん 豚肉のしょうが焼き カリフラワーのサラダ みそ汁（なめこ・ねぎ）	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、卵(加糖全卵)、バター	オレンジ、なめこ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、昆布だし汁、かつおだし汁	グレープフルーツ クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 183 mg
18 （ 木 ）	フランスパン クリームシチュー みかん	フランスパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、バター、生クリーム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、干しぶどう、みかん、バナナ	コンソメ	バナナ レーズンケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.9 g カルシウム 322 mg
19 （ 金 ）	ごはん かれいの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(きゃべつ)	米	かれい、大豆、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、キャベツ、にんじん、いんげん、干しいたけ、ひじき、グレープフルーツ	食塩、しょうゆ、本みりん、酒、かつお・昆布だし汁	グレープフルーツ せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 418 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 4.8 g カルシウム 113 mg
20 （ 土 ）	チャーハン もやし中華サラダ ニラスープ	米、ひまわり油、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、焼き豚、鶏がらスープ	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にら、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、酒	オレンジ 鈴カステラ バナナ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 156 mg
日曜日							
22 （ 月 ）	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁（わかめ、あさつき）	米、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、卵、バター	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あさつき、干しぶどう、わかめ、しょうが	しょうゆ、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 152 mg
天皇誕生日							
24 （ 水 ）	ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし)	米、ごま	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、えび、いか	りんご、ねぎ、きゅうり、しゅんぎく、もやし、にんじん、しいたけ、はくさい	食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 100 mg
25 （ 木 ）	ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁（玉ねぎ、油揚げ）	さつまいも、米、砂糖	まかじき、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、だいこん、こまつな、ごぼう、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁	バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 5.5 g カルシウム 131 mg
26 （ 金 ）	タンメン えびしゅうまい	生中華めん、小麦粉、ひまわり油、ごま油、砂糖、パーム油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、卵、バター、えび	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、にら、たまねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩	オレンジ パウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 23.8 g カルシウム 185 mg
27 （ 土 ）	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参の和え物 みそ汁(小松菜)	米、小麦粉、砂糖、黒ごま、パーム油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、にんじん、こまつな、スナップエンドウ、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	グレープフルーツ アスパラビスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 202 mg
日曜日							