

# 献立表

2021年 8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	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	
日曜日							
02	ごはん — 蒸し鶏のごまだれかけ 月 みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、トマト、スナップえんどう、ほうれん草、みかん缶、キウイ、いちごジャム、ねぎ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	りんご カナッペ オレンジ 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 248 mg
03	ごはん — かじきの照り焼き 火 ひじきの炒り煮 — みそ汁(もやし)	米、黒ごま、ひまわりの油、砂糖	まかじき、油揚げ、大豆、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、オクラ、もやし、にんじん、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ ごまぜんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 7.3 g カルシウム 146 mg
04	冷し中華 — えびしゅうまい 水	生中華めん、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、卵、ハム	キウイ、もやし、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	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 500 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 184 mg
05	ロールパン — チキンソテーミグラスソース 木 マセドアンサラダ — レタススープ	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	バナナ キャロットピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 744 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 25.8 g カルシウム 175 mg
06	とうもろこし御飯 — 鮭の南蛮漬け 金 夏野菜みそ汁	米、三温糖、ひまわりの油、片栗粉	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ハイナッフル、枝豆、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、オクラ、みょうが、生姜	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、塩(並塩)	りんご 枝豆 パイナップル ほうじ茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 174 mg
07	ごはん — 鶏肉のくわ焼き 土 もやしとピーマンの炒め物 — みそ汁(豆腐・なめこ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわりの油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、ピーマン、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 147 mg
山の日							
振替休日							
10	ごはん — 鶏肉の竜田揚げ 火 きゃべつサラダ — みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、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、にんじん、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	オレンジ 鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 290 mg
11	ごはん — 豚肉のしょうが焼き 水 かぼちゃサラダ — みそ汁(わかめ・えのき)	食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース、脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、えのき、干しぶどう、レモン果汁、わかめ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 724 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 27.5 g カルシウム 160 mg
12	ごはん — 鶏肉のねぎ味噌焼 木 もやしモロヘイヤの和え物 — すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼心、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、とうもろこし、もやし、モロヘイヤ、オクラ、みつば、ねぎ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 3.8 g カルシウム 78 mg
13	～沖縄の郷土料理～ — タコライス 金 人参しりしり — もずくスープ	米、ラード、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、レタス、もずく、さやえんどう	鳥がらだし汁、ケチャップ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳	エネルギー 683 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 31.0 g カルシウム 220 mg
14	チャーハン — 温野菜 土 コーンスープ —	米、ひまわりの油	牛乳、焼き豚	グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	りんご アスパラビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 222 mg
日曜日							
16	ごはん — 鶏肉と冬瓜の煮物 月 キャベツの塩昆布あえ — みそ汁(たまねぎ・かぶ)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、塩こんぶ、かぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	オレンジ サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 8.2 g カルシウム 176 mg

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		
17 火	ドライカレー トマト アスパラスープ	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム(乳脂肪)	たまねぎ、みかん果汁、キウイ、トマト、アスパラ、にんじん、干しぶどう、寒天	鳥がらだし汁、コンソメ、カレールウ	りんご みかんゼリー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 164 mg
18 水	ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(もやし)	米、黒ごま、ひまわり油、砂糖	まかじき、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、オクラ、もやし、にんじん、ひじき、干ししいたげ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	グレープフルーツ ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 7.3 g カルシウム 146 mg
19 木	フランスパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、フランスパン、三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	バナナ キャロットピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 163 mg
20 金	とうもろこし御飯 鮭の南蛮漬け 夏野菜みそ汁	米、三温糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パイナップル、枝豆、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、オクラ、みょうが、生姜	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、塩(並塩)	りんご 枝豆 パイナップル ほうじ茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 174 mg
21 土	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしとピーマンの炒め物 みそ汁(豆腐・なめこ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、ピーマン、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 147 mg
日曜日							
23 月	ごはん 蒸し鶏のごまだれがけ みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、トマト、スナップえんどう、ほうれん草、みかん缶、キウイ、いちごジャム、ねぎ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	りんご カナッペ オレンジ 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.6 g カルシウム 248 mg
24 火	ごはん カレイの煮つけ きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(きゃべつ)	米、砂糖	牛乳、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、きゅうり、こまつな、にんじん、キャベツ、もずく、しょうが	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	バナナ 鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 332 mg
25 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁(わかめ・えのき)	食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	キウイ、南瓜、たまねぎ、えのきたけ、干しぶどう、レモン果汁、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 724 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 27.5 g カルシウム 160 mg
26 木	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼 もやしモロヘイヤの和え物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼豆、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、とうもろこし、もやし、モロヘイヤ、オクラ、みつば、ねぎ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 3.8 g カルシウム 78 mg
27 金	なすとベーコンのトマトスパゲティ グリル野菜 オニオンスープ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、ベーコン、卵、バター	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キウイ、なす、とうもろこし、ズッキーニ、赤ピーマン、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、塩(並塩)	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 614 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 182 mg
28 土	チャーハン 温野菜 コーンスープ	米、ひまわり油	牛乳、焼き豚	グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	りんご アスパラビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 222 mg
日曜日							
30 月	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.4 g カルシウム 174 mg
31 火	ドライカレー トマト アスパラスープ	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム(乳脂肪)	たまねぎ、みかん果汁、キウイ、トマト、グリーンアスパラ、にんじん、干しぶどう、寒天	鳥がらだし汁、コンソメ、カレールウ	りんご みかんゼリー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 164 mg