

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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 （木）	食パン チキンソテー パーベキューソース マカロニサラダ 豆苗スープ	食パン、マカロニ・スパゲティ、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、ブロッコリー、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
02 （金）	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
03 （土）	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							
05 （月）	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
06 （火）	ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁（キャベツ・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 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
07 （水）	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
08 （木）	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、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、ほうれん草、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
09 （金）	ごはん 蒸し鶏のごまだれがけ もずくと大根の梅肉和え みそ汁（枝豆・かぼちゃ）	米、干しとうもろこし、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶（きばた）、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、スナッペン、きゅうり、えだまめ、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 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
10 （土）	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							
振替休日							
13 （火）	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、しいたけ、人参、キウイフルーツ、オクラ、みかん缶、パイン缶、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 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.0 g
14 （水）	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、ごま	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（白みそ）、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 （木）	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 温野菜（スナップエンドウ、かぼちゃ） バナナ	食パン、米、砂糖、ごま	鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、たまねぎ、黄ピーマン、スナッペン、とうもろこし、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 （金）	ごはん ー 肉じゃが 板すりきゅうり ー 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 たんばく質 24.0 g 脂 質 22.8 g
17 （土）	焼き鳥丼 ー 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 たんばく質 27.5 g 脂 質 29.3 g
日曜日							
19 （月）	ごはん ー 鶏肉の竜田揚げ さつまいもと水菜の和え物 ー 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 たんばく質 23.4 g 脂 質 14.3 g
20 （火）	ごはん ー かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 ー 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 たんばく質 27.7 g 脂 質 13.7 g
21 （水）	夏野菜カレー ー トマト アスパラスープ ー	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 たんばく質 25.2 g 脂 質 31.0 g
22 （木）	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 たんばく質 30.4 g 脂 質 19.9 g
23 （金）	ごはん ー 蒸し鶏のごまだれがけ もすくと大根の梅肉和え ー みそ汁（枝豆・かぼちゃ）	米、干しとうめん、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、えのきたけ、もすく、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 たんばく質 29.3 g 脂 質 16.4 g
24 （土）	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 たんばく質 19.9 g 脂 質 28.9 g
日曜日							
26 （月）	ごはん ー カレイの煮つけ うの花炒り煮 ー 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 たんばく質 24.7 g 脂 質 16.2 g
27 （火）	とうもろこし御飯 ー 鶏肉と高野豆腐の煮物 夏野菜みそ汁 ー	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、しいたけ、人参、キウイフルーツ、オクラ、みかん缶、パイン缶、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 たんばく質 25.2 g 脂 質 14.0 g
28 （水）	ごはん ー 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え ー 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、ごま	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、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 しらすチーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 522 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 18.3 g
29 （木）	ごはん ー 豚肉の冷しゃぶ かぼちゃの煮物 ー 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 たんばく質 23.8 g 脂 質 27.5 g
30 （金）	ミートソーススパゲティ ー グリル野菜 オニオンスープ ー バナナ	スパゲティ、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、ズッキーニ、マッシュルーム、赤ピーマン、トマトピューレ、グリーンピース、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 たんばく質 24.3 g 脂 質 18.5 g
31 （土）	焼き鳥丼 ー 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 たんばく質 27.5 g 脂 質 29.3 g