

2024年09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	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 － 月 －	ごはん 豚肉の香味焼き 水菜とひじきの和風サラダ みそ汁（大根・わかめ）	米、砂糖、油	牛乳、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、ぶどう濃縮果汁、大根、れんこん、ほうれんそう、かぼちゃ、水菜、ねぎ、ひじき、わかめ（生）、コーン缶、かんてん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 586 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 17.6 g
03 － 火 －	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、油、ひまわり油	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）	なし、きゅうり、人参、玉ねぎ、ごぼう、板こんにゃく、たけのこ、りんご、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 さつま芋とリンゴのケーキ なし 牛乳	エ ネ ル ギ ー 644 kcal たんばく質 24.6 g 脂 質 20.3 g
04 － 水 －	ごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁（なす・豆苗）	米、小麦粉、三温糖、マーガリン、ショートニング、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）、魚油	ほうれんそう、キウイフルーツ、なす、玉ねぎ、トウモロコシ、しめじ、えのきたけ、まいだけ、人参、しいたけ、干しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、食塩、本みりん	ひこうきビスケット たべっ子動物ビスケット キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 683 kcal たんばく質 29.0 g 脂 質 24.2 g
05 － 木 －	ホットドッグ ピクルス 具沢山スープ オレンジ	ロールパン、生中華めん、三温糖、ひまわり油、ごま油	鶏がらスープ、ワインナー、なると	オレンジ、大根、人参、キャベツ、ほうれんそう、黄ピーマン、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、セロリ、もやし、トウモロコシ、えのきたけ、コーン缶	酢、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい しょうゆラーメン ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 594 kcal たんばく質 19.4 g 脂 質 22.9 g
06 － 金 －	栗ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麩・三つ葉）	米、焼ふ、くり、三温糖、黒ごま	調製豆乳、凍り豆腐、大豆粉、あずき（ゆで）	バナナ、人参、オクラ、しいたけ、みつば、かんてん、ほうれんそう、こんぶ（だし用）	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 和風パフェ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 633 kcal たんばく質 28.4 g 脂 質 15.9 g
07 － 土 －	ごはん 豚肉のスタミナ炒め いんげんのお浸し みそ汁（ねぎ・えのき）	米、小麦粉、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	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）、脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、にら、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット サブレ グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 605 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 20.3 g
日曜日							
09 － 月 －	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（鶏肉・なめこ・玉ねぎ）	米、三温糖、砂糖、ひまわり油	さけ、牛乳、鶏肉（胸皮なし）、油揚げ、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、オクラ、人参、玉ねぎ、干しいたけ、みかん缶、なめこ、切り干し大根、かんてん、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩（並塩）	むらさきいもせんべい 牛乳寒天 バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 573 kcal たんばく質 28.5 g 脂 質 11.0 g
10 － 火 －	ドライカレー グリル野菜 レタススープ	米、じゃがいも、植物油、脂、グラニュー糖、ぶどう糖・精製、ひまわり油、でん粉（米）	豚ひき肉、牛乳、生クリーム（乳脂肪）	玉ねぎ、りんご、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、干しぶどう	鳥がらだし汁、カレールー、コンソメ、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー 味しらべせんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 658 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 22.1 g
11 － 水 －	ごはん 油淋鶏 もやしの中華サラダ わかめスープ	米、米粉、砂糖、片栗粉、三温糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、豆乳、大豆粉	オレンジ、もやし、ねぎ、わかめ（生）、人参、きゅうり、干しいたけ、しめじ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	ひこうきビスケット どんぐりクッキー オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 658 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 26.4 g
12 － 木 －	きのこスパゲティー スティック野菜 小松菜スープ なし	マカロニ・スパゲティー、さつまいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、ベーコン、無塩バター、バター	なし、人参、玉ねぎ、どうもろこし、しめじ、小松菜、まいだけ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、えだまめ、焼きのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	むらさきいもせんべい スイートポテト 牛乳	エ ネ ル ギ ー 775 kcal たんばく質 26.5 g 脂 質 20.1 g
13 － 金 －	ごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁（かぼちゃ・あさつき）	米、小麦粉、砂糖、油、すりごま	焼き豆腐、豚肉（ばら・脂身付）、牛乳、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、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、ねぎ、あさつき、うめ調味漬、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー 抹茶蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 652 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 22.4 g
14 － 土 －	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のきんぴら みそ汁（もやし、水菜）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひまわり油、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、しいたけ、もやし、人参、スナッペンどう、水菜、かぼちゃ、生姜	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 薬かぼちゃとさつまいものクッキー オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 657 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 24.7 g
日曜日							
敬老の日							

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	
17 （火）	お月見うどん さつまいものレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、三温糖、油	鶏もも肉、卵、あずき（ゆで）	りんご、しめじ、ねぎ、人参、かぼちゃ（ゆで）、さやえんどう、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー お月見まんじゅう りんご ほうじ茶	エネルギー 597 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 18.3 g
18 （水）	ごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁（なす・豆苗）	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、米みそ（赤色辛みそ）	ほうれんそう、れんこん、キウイフルーツ、なす、玉ねぎ、トウモロウ、しめじ、えのきだけ、まいたけ、人参、しいたけ、干しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、食塩、本みりん	ひこうきビスケット れんこんナゲット キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんばく質 29.3 g 脂 質 17.5 g
19 （木）	食パン ポークチャップ ブロッコリーサラダ コーンスープ	米、食パン、じゃがいも、三温糖、ひまわり油	豚肉(ロース)	オレンジ、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン、しそ、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ゆかりおにぎり オレンジ ほうじ茶	エネルギー 617 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 16.5 g
20 （金）	栗ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麩・三つ葉）	米、焼ふ、くり、三温糖、黒ごま	調製豆乳、凍り豆腐、大豆粉、あずき（ゆで）	バナナ、人参、オクラ、しいたけ、みつば、かんでん（粉）、ほうれんそう、こんぶ（だし用）	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 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 633 kcal たんばく質 28.4 g 脂 質 15.9 g
21 （土）	ごはん 豚肉のスタミナ炒め いんげんのお浸し みそ汁（ねぎ・えのき）	米、小麦粉、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	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）、脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきだけ、ねぎ、にら、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 605 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 20.3 g
日曜日							
振替休日							
24 （火）	ドライカレー グリル野菜 レタススープ	米、じゃがいも、植物油、脂、グラニュー糖、ぶどう糖・精製、ひまわり油、でん粉（米）	豚ひき肉、牛乳、生クリーム(乳脂肪)	玉ねぎ、りんご、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、干しぶどう	鳥がらだし汁、カレールー、コンソメ、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー 味しらべせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 658 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 22.1 g
25 （水）	ごはん 油淋鶏 もやし中華サラダ わかめスープ	米、米粉、砂糖、片栗粉、三温糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、豆乳、大豆粉	オレンジ、もやし、ねぎ、わかめ（生）、人参、きゅうり、干しいたけ、しめじ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	ひこうきビスケット どんぐりクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 658 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 26.4 g
26 （木）	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（鶏肉・なめこ・玉ねぎ）	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、さけ、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター、米みそ（赤色辛みそ）	なし、かぼちゃ、オクラ、人参、玉ねぎ、干しいたけ、なめこ、切り干し大根、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩（並塩）	むらさきいもせんべい スイートポテト なし 牛乳	エネルギー 632 kcal たんばく質 30.8 g 脂 質 14.6 g
27 （金）	ごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁（かぼちゃ・あさつき）	米、三温糖、砂糖、すりごま	焼き豆腐、牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、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、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、ねぎ、みかん缶、あさつき、うめ調味漬、かんでん、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー 牛乳寒天 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 649 kcal たんばく質 20.8 g 脂 質 22.9 g
28 （土）	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のきんぴら みそ汁（もやし、水菜）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひまわり油、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、しいたけ、もやし、人参、スナックえんどう、水菜、かぼちゃ、生姜	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 栗かぼちゃとさつまいものクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 657 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 24.7 g
日曜日							
30 （月）	ごはん 豚肉の香味焼き 水菜とひじきの和風サラダ みそ汁（大根・わかめ）	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、ぶどう濃縮果汁、大根、れんこん、ほうれんそう、かぼちゃ、水菜、ねぎ、ひじき、わかめ（生）、コーン缶、かんでん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 17.6 g