

献立表

2024年10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 — 火 —	きのこごはん — 厚揚げと白菜のさっと煮 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉）	米、食パン、砂糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、バター、きな粉	オレンジ、はくさい、とろろこんぶ、しめじ、まいだけ、えのきだけ、干しいたけ、みつば、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩（並塩）、本みりん	豆乳クッキー きな粉トースト オレンジ 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.5 g
02 — 水 —	ごはん — 鮭の蒸し焼き 小松菜と油揚げのお浸し みそ汁（かぼちゃ・いんげん）	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なし、こまつな、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、まいだけ、しめじ、えのきだけ、いんげん、しょうが、こんぶ（だし用）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、塩（並塩）	ひこうきビスケット さつまいもごはん なし ほうじ茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 7.8 g
03 — 木 —	ハヤシライス — ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	米、油、砂糖	豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、生クリーム、ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、グリーンピース（冷凍）、パセリ	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ	むらさきいもせんべい 塩せんべい（備蓄品） ほうじ茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.2 g
04 — 金 —	ごはん — 豚肉とごぼうのしぐれ煮 水菜とひじきの和え物 みそ汁（キャベツ・えのき）	米、三温糖、砂糖、油	牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら・脂身付）、カッテージチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、ごぼう、かぼちゃ、れんこん、キャベツ、にんじん、きょうな、えのきだけ、しらたき、干しぶどう、コーン缶、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、酢、本みりん、しょうゆ	豆乳クッキー パンプキンパイ バナナ 牛乳	エネルギー 805 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 31.1 g
05 — 土 —	チキンライス — 温野菜（さつまいも・スナップ） オニオンスープ	米、さつまいも、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、スナップえんどう、グリーンピース（冷凍）、コーン缶、干しぶどう	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.7 g
日曜日							
07 — 月 —	ごはん — きれいの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ショートニング、油	牛乳、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、スナップえんどう、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、切り干しだいこん	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 麦ふあーウエハース バナナ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.0 g
08 — 火 —	ごはん — 八宝菜 きゅうりのナムル わかめスープ	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉（ばら・脂身付）、えび（むき身）、粉チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、にんじん、わかめ（生）、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、さやえんどう、コーン缶、しょうが、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、コンソメ	豆乳クッキー じゃが芋のケチャップチーズ焼き グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 25.9 g
09 — 水 —	ごはん — 鶏肉の味噌焼 いんげんのごま和え すまし汁（小松菜・ねぎ）	米、小麦粉、油、黒砂糖、三温糖、砂糖、ごま（乾）	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、いんげん、しいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	ひこうきビスケット 黒糖ビスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.2 g
10 — 木 —	ナポリタン — グリル野菜 ほうれん草スープ なし	さつまいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、ごま	ベーコン	なし、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、ピーマン、グリーンアスパラガス、エリンギ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ	むらさきいもせんべい 大学芋 ほうじ茶	エネルギー 716 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.5 g
11 — 金 —	ごはん — 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁（わかめ・えのき）	米、さといも、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉、こしあん（生）、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	トウモロコシ、ごぼう、れんこん、にんじん、みかん缶、さやえんどう、えのきだけ、カットわかめ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー みかん羊羹 ほうじ茶	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.1 g
12 — 土 —	麻婆豆腐丼 — トマト ニラスープ	米、小麦粉、油、植物油、ショートニング、ごま油、砂糖、ぶどう糖・精製、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	バナナ、トマト、にら、ねぎ、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	マンナウエハース ミレービスケット バナナ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.7 g
日曜日							
体育の日							
15 — 火 —	きのこごはん — 厚揚げと白菜のさっと煮 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉）	米、食パン、砂糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、バター、きな粉	オレンジ、はくさい、とろろこんぶ、しめじ、まいだけ、えのきだけ、干しいたけ、みつば、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩（並塩）、本みりん	豆乳クッキー きな粉トースト オレンジ 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.5 g
16 — 水 —	ごはん — さばの竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁（もやし・あさつき）	米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、あさつき、きゅうり、しょうが、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ひこうきビスケット かぼちゃプリン バナナ 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.9 g

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 （木）	ロールパン ハンバーグステーキ フライドポテト ポイル野菜（ブロッコリー、コーン） ジュリアンスープ なし	ロールパン、小麦粉、パン粉、油、三温糖、くり	牛乳、鶏がらスープ、豚ひき肉	なし、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、にんじん、セロリ	ケチャップ、塩（並塩）、食塩、コンソメ	むらさきいもせんべい 栗のパウンドケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 659 kcal たんばく質 25.9 g 脂 質 28.3 g
18 （金）	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 水菜とひじきの和え物 みそ汁（キャベツ・えのき）	米、砂糖、油、三温糖	豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ごぼう、れんこん、パナナ、キャベツ、にんじん、きょうな、えのきたけ、しらたき、コーン缶、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、本みりん、しょうゆ	豆乳クッキー バナナヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 565 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 19.2 g
19 （土）	チキンライス 温野菜（さつまいも・スナップ） オニオンスープ	米、さつまいも、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、スナップえんどう、グリーンピース(冷凍)、コーン缶、干しひょうどう	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 619 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 17.7 g
日曜日							
21 （月）	ごはん かれいの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ショートニング、油	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、スナップえんどう、にんじん、たまねぎ、干しいただけ、切り干しだいこん	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 麦ふぁーウエハース バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 612 kcal たんばく質 25.4 g 脂 質 12.0 g
22 （火）	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	米、油、砂糖	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、生クリーム、ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、グリーンピース(冷凍)、パセリ	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ	豆乳クッキー 塩せんべい(備蓄品) ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 611 kcal たんばく質 20.6 g 脂 質 25.4 g
23 （水）	ごはん 鶏肉の味噌焼 いんげんのごま和え すまし汁（小松菜・ねぎ）	米、小麦粉、油、黒砂糖、三温糖、砂糖、ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、いんげん、しいただけ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	ひこうきビスケット 黒糖ビスケット オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 607 kcal たんばく質 22.1 g 脂 質 24.2 g
24 （木）	ごはん 鮭の蒸し焼き 小松菜と油揚げのお浸し みそ汁（かぼちゃ・いんげん）	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、こまつな、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、まいただけ、しめじ、えのきたけ、いんげん、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい さつまいもごはん なし ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 503 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 5.6 g
25 （金）	ごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁（わかめ・えのき）	米、さといも、砂糖、ごま、油、三温糖	鶏もも肉、こしあん(生)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	トウモロコシ、ごぼう、れんこん、にんじん、みかん缶、さやえんどう、えのきたけ、カットわかめ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー みかん羊羹 ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 588 kcal たんばく質 23.5 g 脂 質 18.2 g
26 （土）	麻婆豆腐丼 トマト ニラスープ	米、小麦粉、油、植物油、ショートニング、ごま油、砂糖、ぶどう糖・精製、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	バナナ、トマト、にら、ねぎ、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	マンナウエハース ミレービスケット バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 569 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 21.7 g
日曜日							
28 （月）	みそラーメン わかめの中華サラダ	生中華めん、米、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、キャベツ、にら、コーン缶、みずかな・とうな、きゅうり、ピーマン、わかめ(生)	しょうゆ、コンソメ、酢、カレー粉	むらさきいもせんべい カレーピラフ オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 697 kcal たんばく質 26.8 g 脂 質 19.9 g
29 （火）	ごはん さばの竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁（もやし・あさつき）	米、油、片栗粉	さば、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、もやし、バナナ、にんじん、あさつき、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	豆乳クッキー バナナヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 515 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 18.4 g
30 （水）	ごはん 八宝菜 きゅうりのナムル わかめスープ	米、じゃがいも、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、えび(むき身)、粉チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、にんじん、わかめ(生)、しいただけ、ねぎ、たまねぎ、さやえんどう、コーン缶、しょうが、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ	ひこうきビスケット じゃが芋のケチャップチーズ焼き グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 614 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 26.4 g
31 （木）	食パン パンプキンシチュー カリフラワーのサラダ	食パン、小麦粉、三温糖、油、粉糖	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、カリフラワー、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー、にんじん、しめじ、レモン果汁	ホワイトソース、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ハロウィンマフィン オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 578 kcal たんばく質 27.1 g 脂 質 18.8 g