

# 献立表

2024年11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 (金)	ごはん 鶏大根 水菜とじゃこの酢の物 みそ汁(しめじ・しいたけ・えのき)	米、油、砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、だいこん、水菜、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきだけ、ピーマン、わかめ(生)、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、本みりん	豆乳クッキー ひじきチャーハン バナナ ほうじ茶	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.9 g
02 (土)	エビたまご丼 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(かぶ・葉)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、えび、卵、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、フロッコリー、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	ひこうきビスケット ホームパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.5 g
文化の日							
振替休日							
05 (火)	ししじゅーしー もやしゆかり和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、刻みこんぶ、なす、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー おさつバター オレンジ 牛乳	エネルギー 711 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 31.7 g
06 (水)	ごはん かじきの照り焼き うの花炒り煮 みそ汁(小松菜、えのき)	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	まかじき、おから(旧来製法)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かき、かぼちゃ、いんげん、こまつな、にんじん、えのきだけ、さやえんどう、干ししいたけ	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 黒糖わらび餅 柿 ほうじ茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 8.1 g
07 (木)	根野菜カレー ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米、三温糖、油、小麦粉	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、調製豆乳、クリームチーズ、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、れんこん、ごぼう、しめじ、コーン缶、えのきだけ、パセリ	鳥がらだし汁、カレーウ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい 南瓜のチーズケーキ 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.8 g
08 (金)	ごはん カレイの煮つけ 白菜の塩昆布和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米、砂糖、パン粉、油	かれい、豚ひき肉、牛乳、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、にんじん、もやし、ごぼう、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、ナツメグ	豆乳クッキー ハンバーグ(備蓄品) ほうじ茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.8 g
09 (土)	挽肉とキャベツの味噌炒め丼 トマト チンゲン菜スープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳、豚ひき肉、乳成分	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.1 g
日曜日							
11 (月)	ほうとううどん インゲンの柚子味噌和え	ゆでうどん、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、いんげん、南瓜、大根、ほうれん草、人参、ごぼう、椎茸、ねぎ、れんこん、舞茸、しめじ、えのき、ゆず、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい きのこピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.5 g
12 (火)	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、さつまいも、小麦粉、油、三温糖	さば、あずき(ゆで)、絹ごし豆腐、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かき、ほうれん草、スナップえんどう、にんじん、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー あんまん 柿 ほうじ茶	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.1 g
13 (水)	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、さといも、油、焼酎	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、油揚げ	にんじん、こまつな、ごぼう、りんご、みかん缶、みつば、あさつき	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 りんごとみかんのヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.8 g
14 (木)	ロールパン ポークピカタ グリル野菜 野菜スープ グレープフルーツ	ロールパン、米、もち米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、三温糖	豚肉(もも)、卵、鶏もも肉	グレープフルーツ、かぼちゃ、れんこん、キャベツ、たまねぎ、だけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、干ししいたけ、グリーンアスパラガス	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい 中華炊き込みおこわ ほうじ茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.3 g
15 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き だいこんの甘酢和え すまし汁(えのき・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さけ、無塩バター、白みそ	バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、わかめ(生)、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー ほうれん草クッキー バナナ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.1 g
16 (土)	エビたまご丼 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(かぶ・葉)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、えび、卵、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、フロッコリー、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	ひこうきビスケット ホームパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.5 g
日曜日							

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	
18 月	ごはん かじきの照り焼き うの花炒り煮 みそ汁(小松菜、えのき)	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	まかじき、おから(旧来製法)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かき、かぼちゃ、いんげん、こまつな、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	むらさきいもせんべい 黒糖わらび餅 柿 ほうじ茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 5.3 g
19 火	根野菜カレー ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ	米、三温糖、油、小麦粉	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、調製豆乳、クリームチーズ、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、れんこん、ごぼう、しめじ、コーン缶、えのきたけ、パセリ	鳥がらだし汁、カレーウ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー 南瓜のチーズケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 732 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.0 g
20 水	ししじゅーしー もやしゆかり和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、刻みこぶ、なす、ねぎ、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 おさつバター オレンジ 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 31.4 g
21 木	ごはん カレイの煮つけ 白菜の塩昆布和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米、砂糖、パン粉、油	かれい、豚ひき肉、牛乳、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、にんじん、もやし、ごぼう、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、ナツメグ	むらさきいもせんべい ハンバーグ(備蓄品) ほうじ茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.6 g
22 金	ごはん 鶏大根 水菜とじゃこの酢の物 みそ汁(しめじ・しいたけ・えのき)	米、油、砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、だいこん、水菜、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ピーマン、わかめ(生)、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、本みりん	豆乳クッキー ひじきチャーハン バナナ ほうじ茶	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.9 g
勤労感謝の日							
日曜日							
25 月	あんかけ焼きそば 中華サラダ わかめスープ	焼きそばめん、米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、えび(むき身)、ベーコン	グレープフルーツ、もやし、人参、白菜、わかめ、きゅうり、まいたけ、しめじ、えのき、さやえんどう、蓮根、黒きくらげ、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、酢、塩(並塩)、食塩	むらさきいもせんべい きのこピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.8 g
26 火	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、さつまいも、小麦粉、油、三温糖	さば、あずき(ゆで)、絹ごし豆腐、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かき、ほうれんそう、スナップえんどう、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、塩(並塩)	豆乳クッキー あんまん 柿 ほうじ茶	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.1 g
27 水	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、さといも、油、焼☆	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、油揚げ	にんじん、こまつな、ごぼう、りんご、みかん缶、みつば、あさつき	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 りんごとみかんのヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.8 g
28 木	作ってみよう! ハンバーガー☆ ポトフ風スープ	コッペパン、米、じゃがいも、もち米、パン粉、砂糖、三温糖	豚ひき肉、ウインナー、鶏もも肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、フロッコリー、だけこの(ゆで)、かぶ、しめじ、ねぎ、干しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だしの素、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 中華炊き込みおこわ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.9 g
29 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き だいこんの甘酢和え すまし汁(えのき・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さけ、無塩バター、白みそ	バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、わかめ(生)、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー ほうれん草クッキー バナナ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.1 g
30 土	挽肉とキャベツの味噌炒め丼 トマト チンゲン菜スープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳、豚ひき肉、乳成分	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.1 g
日曜日							