

# 献立表

2024年12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		
日曜日							
02 — 月 —	カレーうどん さつまいものレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、油揚げ、牛乳、ベーコン、粉チーズ	オレンジ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉	むらさきいもせんべい きのこのリゾット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.4 g
03 — 火 —	ごはん さばの味噌煮 大根の和風サラダ みそ汁(きゃべつ・なめこ・あさつき)	米、じゃがいも、さといも、油、砂糖	牛乳、さば、米みそ(赤色辛みそ)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、おろししょうが、塩(並塩)	豆乳クッキー ジャーマンポテト バナナ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.2 g
04 — 水 —	鶏肉と根菜の混ぜごはん 炒り豆腐 すまし汁(小松菜・しめじ)	米、食パン、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、バター	グレープフルーツ、りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、いんげん、あさつき、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、塩(並塩)	ひこうきビスケット メロンパントースト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.3 g
05 — 木 —	茶飯 おでん 白菜の浅漬け	米、植物油、グラニュー糖、三温糖、ぶどう糖・精製、でん粉(米)	卵、はんぺん、さつまいも	みかん、はくさい、だいこん、板こんにゃく、こんにゃ(煮物用)、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	むらさきいもせんべい 味しらべせんべい みかん ほうじ茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.5 g
06 — 金 —	ごはん かじきのゆず味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁(白菜・えのき)	米、三温糖、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、きな粉	オレンジ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、はくさい、いんげん、えのきたけ、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー きなこのビスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.5 g
07 — 土 —	豚丼 小松菜ともやしのみそ和え みそ汁(なす・たまねぎ)	小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング、コナツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、こまつな、もやし、なす、にんじん、あさつき、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 サブシ バナナ 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.2 g
日曜日							
09 — 月 —	ごはん かれのいの照り焼き さつまいもと切り昆布の煮物 みそ汁(もやし・きぬさや)	米、さつまいも、砂糖	かれい、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、しいたけ、もやし、にんじん、刻みこんにゃ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、みりん	むらさきいもせんべい お豆の混ぜご飯 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 2.3 g
10 — 火 —	ピビンバ トマト 春雨スープ バナナ	米、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油、はるさめ(緑豆)	牛乳、豚ひき肉、バター、赤みそ	バナナ、トマト、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、黒きくらげ、チンゲンサイ、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	豆乳クッキー マフィン 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.8 g
11 — 水 —	ごはん 鮭フライ きゃべつ和え みそ汁(南瓜・ほうれん草)	米、三温糖、油、小麦粉、パン粉	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、塩(並塩)	ひこうきビスケット りんごのコンポート 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g
12 — 木 —	ロールパン マカロニグラタン ピクルス コンソメスープ グレープフルーツ	ロールパン、さつまいも、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、生クリーム	グレープフルーツ、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、カリフラワー、赤ピーマン、コーン缶、黄ピーマン、ブロッコリー、パセリ、かてん	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩、ホワイトソース	むらさきいもせんべい さつまいもプリン ほうじ茶	エネルギー 729 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 27.7 g
13 — 金 —	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ひじきと根菜のごまマヨあえ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、グラニュー糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、りんご、たまねぎ、かぼちゃ、みずな、にんじん、さやえんどう、わかめ(生)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー 南瓜のココロドーナツ バナナ 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.5 g
14 — 土 —	えびピラフ 温野菜(かぼちゃ・スナップ) オニオンスープ	米、米粉、コーンスターチ、油、ショートニング、マーガリン、砂糖	牛乳、えび(むき身)	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、スナップえんどう、ピーマン、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ	ひこうきビスケット ライスクッキー(備蓄品) グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.1 g
日曜日							

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				12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	
16 月	タンメン きゅうりのナムル	生中華めん、米、ごま油、油、ごま、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、にら、ひじき、干しいたけ	昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん	むらさきいもせんべい ひじきごはん(備蓄品) ほうじ茶	エネルギー 667 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.7 g
17 火	鶏肉と根菜の混ぜごはん 炒り豆腐 すまし汁(小松菜・しめじ)	米、食パン、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、バター	グレープフルーツ、れんこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、いんげん、あさつき、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー メロンパントースト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 25.6 g
18 水	ごはん さばの味噌煮 大根の和風サラダ みそ汁(きゃべつ・なめこ・あさつき)	米、じゃがいも、さといも、油、砂糖	牛乳、さば、米みそ(赤色辛みそ)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、おろししょうが、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	ひこうきビスケット ジャーマンポテト バナナ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.9 g
19 木	パセリライス 鶏肉の竜田揚げ カラフルパスタサラダ ゆで野菜(ブロッコリー・人参) 真だくさん野菜スープ みかん	米、小麦粉、スパゲティ、油、三温糖、片栗粉、粉糖	鶏からスープ、牛乳、鶏もも肉、豆腐、生クリーム、バター	みかん、いちご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、えのきだけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、パセリ、しょうが	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、みりん	むらさきいもせんべい クリスマスケーキ いちご 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.0 g
20 金	ごはん かじきのゆず味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁(白菜・えのき)	米、三温糖、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、きな粉	オレンジ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、はくさい、いんげん、えのきだけ、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー きなこのビスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.5 g
21 土	豚丼 小松菜ともやしの磯和え みそ汁(なす・たまねぎ)	小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、こまつな、もやし、なす、にんじん、あさつき、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 サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.2 g
日曜日							
23 月	ごはん かれのいの照り焼き さつまいもと切り昆布の煮物 みそ汁(もやし・きぬさや)	米、さつまいも、砂糖	かれい、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、しいたけ、もやし、にんじん、刻みこんぶ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、みりん	むらさきいもせんべい お豆の混ぜご飯 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 2.3 g
24 火	ロールパン チキンソテー トマトソース ほうれん草としめじのソテー きゃべつスープ	ロールパン、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、バター、卵(黄)、卵、無塩バター	トマト、キウイフルーツ、ほうれん草、キャベツ、しめじ、しょうが、レモン果汁	鳥がらだし汁、コンソメ、塩(並塩)、食塩	豆乳クッキー スイートポテト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 731 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 32.3 g
25 水	ごはん 鮭フライ きゃべつ和え みそ汁(南瓜・ほうれん草)	米、三温糖、油、小麦粉、パン粉	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、塩(並塩)	ひこうきビスケット りんごのコンポート 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g
26 木	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ひじきと根菜のごまマヨあえ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、たまねぎ、キウイフルーツ、オレンジ、りんご、みずな、にんじん、さやえんどう、わかめ(生)、ひじき	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 フルーツミルクプリン ほうじ茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.9 g
27 金	ピビンバ トマト 春雨スープ	米、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油、はるさめ(緑豆)	牛乳、豚ひき肉、バター、赤みそ	トマト、もやし、ほうれん草、バナナ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、黒きくらげ、チンゲンサイ、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	豆乳クッキー バナナマフィン 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.8 g
28 土	えびピラフ 温野菜(かぼちゃ・スナップ) オニオンスープ	米、米粉、コーンスターチ、油、ショートニング、マーガリン、砂糖	えび(むき身)	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、スナップえんどう、ピーマン、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ	ひこうきビスケット ライスクッキー(備蓄品) グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.3 g
年末休み							
年末休み							
年末休み							