

献立表

2025年01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		
正月休み							
正月休み							
正月休み							
04 (土)	お弁当持参	小麦粉、植物油、ショートニング、砂糖、ぶどう糖・精製			食塩	ひこうきビスケット ミレービスケット ほうじ茶	エネルギー 58 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 2.3 g
日曜日							
06 (月)	ポークカレー 温野菜 ほうれん草スープ	米、じゃがいも、ポップコーン、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、バター、チーズ	バナナ、たまねぎ、大根、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ほうれん草、人参、りんご、えのきだけ	鳥がだし汁、カレールウ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ポップコーン バナナ 牛乳	エネルギー 690 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.0 g
07 (火)	ごはん 鶏肉の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(もやし・小松菜)	米、砂糖、油	鶏もも肉、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、人参、ごまつな、ごぼう、もやし、れんこん、切り干し大根、干ししいたけ、七草、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	豆乳クッキー 七草粥 みかん ほうじ茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.1 g
08 (水)	ごはん 揚げだし豆腐のやさいあんかけ いんげんのゴマ和え みそ汁(白菜・あさつき)	米、ホットケーキミックス、白玉粉、片栗粉、ひまわり油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いんげん、はくさい、グレープフルーツ、人参、もやし、ひじき、たけのこ、えのきだけ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット ボンデケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.6 g
09 (木)	ごはん 親子煮 きゅうりと大根の酢の物 みそ汁(じゃがいも・しめじ)	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、人参、りんご、大根、しめじ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	むらさきいもせんべい さつまいもとりんごのケーキ 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.3 g
10 (金)	豚汁うどん ほうれん草ともやしの和え物	ゆでうどん、さといも、三温糖、さつまいも	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれん草、もやし、大根、人参、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、塩(並塩)	豆乳クッキー おしるこ みかん ほうじ茶	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.5 g
11 (土)	チャーハン 温野菜 豆苗スープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング	牛乳、豚肉(ロース)、乳成分	オレンジ、トウモロコシ、ねぎ、かぶ、人参、ピーマン	鳥がだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ブリッツ オレンジ 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.8 g
日曜日							
成人式							
14 (火)	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	米、三温糖、はるさめ(緑豆)、ごま、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、きな粉、ハム、豆乳、しらす干し	キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ(生)、きゅうり、きょうな	鳥がだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー ごまときなこのビスケット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 24.6 g
15 (水)	ごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁(油揚げ・大根)	米、さといも、小麦粉、三温糖、ひまわり油	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、はくさい、れんこん、人参、たけのこ、大根、しいたけ、さやえんどう、コーン缶、しそ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	ひこうきビスケット ひよこ蒸しパン りんご ほうじ茶	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.6 g
16 (木)	食パン ポークソテー ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 人参スープ いちご	食パン、米、小麦粉	牛乳、豚肉(ロース)	いちご、人参、ブロッコリー、れんこん、キャベツ、ごぼう、コーン缶、しょうが	鳥がだし汁、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい 根菜ピラフ 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.3 g
17 (金)	ごはん かじきのフライ キャベツ和え みそ汁(かぶ・南瓜)	米、三温糖、小麦粉、ひまわり油、パン粉	牛乳、豆乳、まかじき、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、トマト、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、グリーンアスパラガス、カリフラワー、かんでん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩(並塩)	豆乳クッキー 抹茶豆乳プリン 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 14.0 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		
18 土	鶏肉と野菜のうま煮丼 ピーマンのおかか和え みそ汁(えのき・玉ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま(乾)、ひまわり油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、人参、たまねぎ、えのきだけ、しょうが	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 サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.3 g
日曜日							
20 月	ポークカレー 温野菜 ほうれん草スープ	米、じゃがいも、ポップコーン、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、バター、チーズ	バナナ、たまねぎ、大根、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ほうれん草、人参、りんご、えのきだけ	鳥がらだし汁、カレールー、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ポップコーン バナナ 牛乳	エネルギー 690 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.0 g
21 火	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(もやし・小松菜)	米、食パン、砂糖、油	牛乳、さけ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、人参、こまつな、ごぼう、もやし、れんこん、マーメイド・低糖度、ブルーベリージャム、切り干し大根、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	豆乳クッキー ジャムサンド グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 13.6 g
22 水	ごはん 揚げだし豆腐のやさいあんかけ いんげんのゴマ和え みそ汁(白菜・あさつき)	米、片栗粉、ひまわり油、ごま	木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いんげん、バナナ、はくさい、キウイフルーツ、ブルーベリージャム、人参、もやし、みかん缶、ひじき、たけのこ、えのきだけ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット フルーツヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.6 g
23 木	ロールパン かれいのムニエル グリル野菜 コーンスープ みかん	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、三温糖	牛乳、かれい、豆乳、バター	みかん、フロッコリー、人参、りんご、コーン缶、カリフラワー	鳥がらだし汁、コンソメ、塩(精製塩)	むらさきいもせんべい さつまいもとりんごのケーキ 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.2 g
24 金	ごはん 親子煮 きゅうりと大根の酢の物 みそ汁(じゃがいも・しめじ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、白玉粉、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、人参、グレープフルーツ、大根、しめじ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー ボンデケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.3 g
25 土	チャーハン 温野菜 豆苗スープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング	牛乳、豚肉(ロース)、乳成分	オレンジ、トウモロコシ、ねぎ、かぶ、人参、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 オレンジ 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.8 g
日曜日							
27 月	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、焼豆、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ、無塩バター	バナナ、こまつな、ごぼう、れんこん、人参、あさつき、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 黒糖パウンドケーキ バナナ 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.9 g
28 火	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	米、三温糖、砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま、ごま油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、きな粉、ハム、豆乳、しらす干し	キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ(生)、きゅうり、きょうな	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	豆乳クッキー こまときなこのビスケット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 24.6 g
29 水	ごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁(油揚げ・大根)	米、さといも、小麦粉、三温糖、ひまわり油	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、はくさい、れんこん、人参、たけのこ、大根、しいたけ、さやえんどう、コーン缶、しそ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	ひこうきビスケット ひよこ蒸しパン りんご ほうじ茶	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.6 g
30 木	ミートソーススパゲティー ジャーマンポテト 具だくさんスープ	じゃがいも、スパゲティー、米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、人参、マッシュルーム、れんこん、はくさい、トマトピューレ、しめじ、ごぼう、コーン缶、にんにく、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	むらさきいもせんべい 根菜ピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.9 g
31 金	ごはん かじきのフライ キャベツ和え みそ汁(かぶ・南瓜)	米、三温糖、小麦粉、ひまわり油、パン粉	牛乳、豆乳、まかじき、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、トマト、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、グリーンアスパラガス、カリフラワー、かんてい	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩(並塩)	豆乳クッキー 抹茶豆乳プリン 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 14.0 g